





دنیای هنر

آشپزی با قارچ

HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION







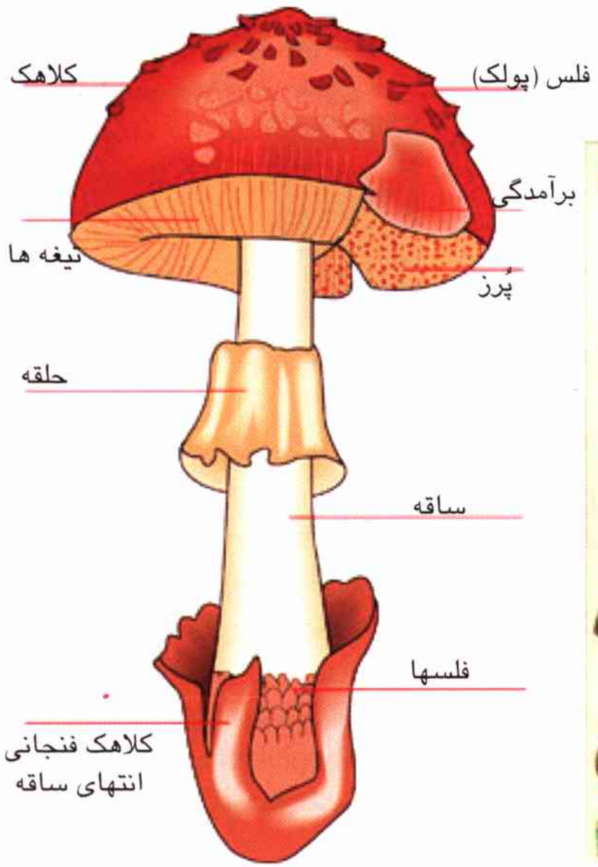
اکرم ذاکری

آشپزی با قارچ

تاریخچه استفاده از قارچ خوراکی

قارچها موجوداتی هستند که از ادوار قدیم با انسان بوده اند. سوابق فُسیلی آنها به دوران پر کامبرین و دونین بر می‌گردد. تاریخ مصرف قارچهای خوراکی به عنوان غذا و دارو به زمانی بسیار دور برمی‌گردد و حتی انسانهای نخستین از خواص ویژه قارچها اطلاع داشتند. آزتک ها از قارچها بعنوان مواد توهم زا در فالگیری استفاده می کردند و قارچ را گوشت خدا flesh ،Gods می نامیدند. در کتب پزشکی هند باستان سامهیتا قارچها را به سه دسته خوراکی، سمی و دارویی تقسیم کرده اند. یك نوع قارچ کوچك بنام پسیلوسیپ مورد استفاده سرخپوستان آمریکا بوده که برای بینایی استفاده می‌شده.

پرورش قارچهای خوراکی حدوداً به ۲۰ قرن پیش در ژاپن و چین بر می‌گردد. کاشت قارچ در گلخانه اولین بار در سوئد در سال ۱۷۵٤ میلادی ابداع شد.





تشخیص قارچهای سمی و خوراکی

چگونگی تشخیص قارچ خوراکی از سمی بسیار مشکل بوده، دیگر راههای قدیمی مانند سیاه شدن قاشق های نقره ای توسط قارچهای سمی و یا داشتن بوی بد و ترکیبات و ترشحات ناخوشایند توسط آنها ملاك تشخیص نمی باشد. قارچ آمانیتا موسکاریا باکلاهك قرمز و لکه های سفید و خوشرنگ حتی تا ساعتها پس از تغذیه تولید ناراحتی نکرده، ولی بعد از چند ساعت باعث ناراحتی های شدید روده ای و در نهایت مرگ می‌شود. این قارچها بنام فرشته مرگ یا فرشته های فاسدکننده لقب یافته اند و اثر این قارچ و نیز قارچهایی نظیر ایلودنس لاکتاریوس، لرئوس، هلولا و آندودی مشابه به اثر مار زنگی اعلام شده و تا بحال قربانیان زیادی نیز داده است. لذا بهترین راه این است که گونه های مختلف قارچ خوراکی را بدقت شناسایی کرده و از مصرف قارچهای ناشناخته خودداری شود و حتی شناسایی خانواده و جنس نیز کفایت نمی‌کند، زیرا در بسیاری از خانواده ها و جنس ها ممکن است گونه های خوراکی و غیر خوراکی وجود داشته باشد.



قارچ ها را از نظر محل زیست به سه گروه تقسیم می کنند:

۱- قارچهای جانوردوست(Zoophiles)روی حیوانات به سر می برند.

۲- قارچهای گیاه دوست(Phytophiles) که بر روی گیاهان به سر می برند، اغلب انگل میزبان بوده، تولید بیماری در گیاه می کنند.

۳- قارچهایی که در سطح خاک به سر برده ،خاک دوست و ساپروفیت هستند (Geophiles)

از مهم ترین عوامل انتشار قارچها حرارت، جنس و PH محیط است

مزایای کشت قارچ خوراکی نسبت به دیگر محصولات کشاورزی

۱ - اطمینان از خوراکی بودن قارچ کشت شده .

۲ - جلوگیری از آلودگی محیط زیست : سالانه مقدار زیادی از ضایعات کشاورزی در محیط مانده و استفاده صحیح از آنها نمی‌شود و با ماندن در محیط ایجاد آلودگی می‌کند. طبق آمار سالانه حدود ۲۰ میلیون تن ضایعات کشاورزی از بین می‌روند که می‌توان با استفاده از این ضایعات در پرورش قارچ خوراکی علاوه بر تولید قارچ خوراکی، از کمپوست باقیمانده به عنوان کود آلی و در برخی موارد بعنوان غذای دام و طیور استفاده کرد که با تولید قارچ خوراکی چرخه تجزیه شدن بقایای کشاورزی سریعتر شده و جلوی آلودگی محیط زیست نیز گرفته می شود.

۳- قارچ را می توان در محیطهای سربسته و سالن ها پرورش داد و این امر باعث می‌شود که بتوانیم شرایط نامساعد محیطی را کنترل کنیم.

٤- قارچها نسبت به بسیاری از محصولات، دوره رشد کوتاهی دارند و به همین منظور می‌توان چندین بار در سال قارچ برداشت کرد و همین امر باعث شده که حرفهٔ سودآوری باشد.

٥ - قارچ خوراکی امروزه بعنوان یك غذای لذیذ و کامل و مفید در دنیا به حساب می‌آید.

٦ - استفاده مفید از واحد سطح: در یك محیط سربسته می‌توانیم با ایجاد طبقات مختلف از سطح به نحو احسن استفاده کنیم.

۷ - ایجاد اشتغالزایی بالا: پرورش قارچ نسبت به سطح محدودی که مورد استفاده قرار می‌گیرد از اشتغالزایی بالائی برخوردار است.

۸ - قارچ خوراکی بیشترین میزان محصول را در واحد سطح نسبت به سبزیجات و گیاهان گلخانه ای دارد.

خواص غذایی و درمانی قارچ

به دنبال کمبود جهانی پروتئین بویژه در جهان سوم از سال ۱۹۶۰ به بعد تحقیقات بسـیاری در رابطه با پروتئین انواع قارچ های خوراکی صورت گرفت و میزان پروتئین قارچهای خوراکی از حداقل ۱/۸ تا ۵/۹ درصد وزن خشک قارچ گزارش شد. میزان درصد پروتئین قارچ بستگی به نژاد قارچ، شرایط زراعی، اندام مورد آزمایش مرحله رشد، میزان آب موجود در بافت، چرخه باردهی، فاصله زمانی بین زمان برداشت و زمان اندازه گیری پروتئین دارد.

به عبارتی پروتئین قـارچ تازه در حدود دو برابر پروتئین اغلب سبزیجات و حبوبات بوده و به علت درصد بالای رطوبت گوشت آن از نظر هضم مانند سبزیجات و حبوبات است. (پروتئین آن ۷۰ تا ۹۰٪ قابلیت هضم دارد) و اصولاً پروتئین قارچ خوراکی از لحاظ ارزش غذایی در حد فاصل پروتئین گوشت و سبزیجات قرار گرفته است و مصرف آن برای میانسالان و سالخوردگان به جای گوشت قرمز توصیه می‌شود.

همچنین یك فرد بالغ حدود ۱۰۰۰۰ کیلو ژول انرژی در روز نیاز دارد و قارچهای خوراکی به علت داشتن ۴/۲٪ وزن کربوهیدرات قادرند بطور میانگین ۱۰۰ کیلو ژول در ۱۰۰ گرم قارچ انرژی تولید کنند که این میزان انرژی بر ارزش قارچ افزوده و امکان استفاده از آن را دررژیم های غذایی کم انرژی به بهترین نحو فراهم می سازد. همچنین ازآنجاکه قارچ های خوراکی دارای درصد کم چربی (۰/۱ تا ۰/۳ درصد وزن) می باشد، لذا برای رژیمهای لاغری بسیار مناسب می باشند.

اسفگنولیپیدها نیز که از گروههای مهم لیپیدی موجود در سیستم مغز و اعصاب محسوب می‌شوند، در قارچ های خوراکی شناسایی شده اند. از نظر ویتامین نیز مصرف روزانه ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی نیاز بدن به ویتامین C را برطرف کرده و بعلت داشتن تیامین (B۱) کافی، از بری بری جلوگیری کرده و نیز به علت داشـتن B۱۲ از ضایعات مغزی و ستون فقرات و کم‌خونی جلوگیری می‌کند. از نظر سایر ویتامین ها مانند E ،K ،D ،A نیز مصرف قارچ می‌تواندمفید باشد.

مصرف ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه بیش از نیاز روزانه افراد بالغ به ویتامینهای محلول در آب را برطرف می‌کند.

عناصر معدنی قارچ نیز بیش از سبزیجات و میوه جات است. قارچ خوراکی دارای میزان چشمگیری پتاسیم، مس و آهن است و قادر است فسفر مورد نیاز بدن را تأمین کند که این فسفر معمولا در تیغه‌های کلاهك موجود است. لایه های سطحی قارچ نیز دارای مقادیرزیادی آهن است که می‌تواند نیاز معمول بدن را تأمین کند. مس هم در کلاهك و هم در تیغه ها موجود است. با خوردن ۱۰۰ گرم قارچ تازه نیاز روزانه بدن به پتاسیم تأمین می‌شود. عناصری مانند Mo ،Mn وبخصوص Zn به میزان مناسبی در قارچ خوراکی موجودند که این عناصر در فعل و انفعالات آنزیمی بدن نقش دارند. قارچها به علت خاصیت کنترل چربی و قندخون برای مبتلایان به بیماری قلبی و دیابت مفید بوده و بعلت داشتن اسید فولیك برای اشخاص کم خون مفید می باشند. با توجه به موارد فوق، قارچ خوراکی غذایی بسیار ارزشمند است که هم می‌تواند در کشورهای در حال توسعه که سوء تغذیه مشکل آفرین است نقش مؤثر خود را ایفا کند و هم در جهان توسعه یافته که مواد غذایی پر انرژی به مقدار فراوان یافت می‌شود، به علت پایین بودن کالری نقش مهمی در تغذیه و تعدیل کالری موجود در جیره غذایی جامعه بعهده دارد.

نکته: وجود عناصر سمی از جمله کادمیوم، جیوه، نقره باعث جذب توسط قارچ شده و در نتیجه باعث مسمومیت فرد می‌شود. باید توجه داشت که از ورود این عناصر به بستر باید جلوگیری شود.

روش تمیز کردن قارچ

قارچ را تا زمان استفاده تمیز نکنید، وقتی خواستید آنها را مصرف نمائید به این روش تمیز کنید.

ابتدا اگر از موادی که قارچ را داخل آن کشت کرده اند روی آنها باقی مانده بردارید. سریع با آب سرد آبکشی کنید، یا اینکه قارچها را با یک تکه پارچه تمیزومرطوب، دسـتمال کاغذی یا یک بُرس نرم پاک کنید.

قارچ تازه را چگونه آماده کنیم:

قارچ تازه عطر و طعم عالی به انواع غذاها ازقبیل سُسها، سوپ ساندویچ، پیتزا و انواع غذاهای دیگر می افزاید.
شما می توانید با روشهای گوناگون سریع و ساده قارچ را آماده کنید. قارچ خوشمزه می باشد ولی آنها عاری از چربی ، کلسترول، بوده دارای کالری وسدیم کم می باشند درحالیکه اغلب چند ماده مغذی از قبیل ویتامین D، سلنیوم، ریبوفلاوین، نیاسین، وپتاسیم را تولید می کند. وعلاوه براین قارچها منبع عالی فیبر می باشند ، بنابراین ازانواع مختلف قارچها استفاده کنیدو آنها را با غذاهای دیگر استفاده نمائید.

لوازم مورد نیاز برای آماده کردن قارچها:

قارچ
چاقو
مایکروویو
حوله مرطوب یابُرس نرم
کره یا روغن
ظرف مخصوص مایکروویو
گریل یا کباب پز
بُرس برای چرب کردن
ماهیتابه برای سرخ کردن



روش کار:

۱- قارچها را به وسیله یک حوله مرطوب پاک کنید، یا اینکه لکه ها و کثیفی را به وسیله یک بُرس نرم بردارید.
۲- سریع آبکشی کنید.
۳- به وسیله حوله آشپزخانه خشک کنید.
٤- ساقه را اگر خشک شده بردارید، ساقه های سفت را بگیرید.
٥- قارچ را می توانید با انواع سُسها سرو کنید یا ریز کرده و به سالاد پیتزا، سوپ و غذاهای دیگر اضافه کنید.

برای آماده کردن با مایکروویو

۱- ۲۵۰گرم قارچ را ضخیم بُرش دهید.
۲- داخل ظرف مخصوص مایکروویو بریزید، نیازی به کره یا روغن ندارید.
۳- روی ظرف را بپوشانید و داخل مایکروویو با قدرت بالا حدود ۲ تا ۳ دقیقه بپزید، بعد از گذشت یک دقیقه یک بار آنها را هم بزنید.

برای آماده کردن به وسیله سرخ کردن

۱- قارچها را با بُرش دادن یا ریز کردن اگر لازم است آماده کنید. قارچها را می توانید کامل ، حلقه حلقه شده یا ریز کرده سرخ کنید.

۲- ماهیتابه را به وسیله بُرس با کره یا روغن چرب کنید و روی حرارت بالا قراردهید.
۳- قارچها را بصورت یک لایه داخل ماهیتابه بچینید، زیاد روی هم انباشته نکنید.
٤- روی حرارت بالا حرارت دهید ولی هم نزنید.
٥- بعد از اینکه یک سمت قارچها قهوه ای شد آنها را برگردانید.
٦- اجازه دهید تا سمت دیگر هم قهوه ای شود.
۷- ازروی حرارت برداریدو استفاده نمائید.



برای آماده کردن به وسیله گریل و باربکیو

۱- گریل یا کباب پز را گرم کنید.

۲- به وسیله بُرس کلاهک و ساقه قارچها را با روغن چرب کنید تا مرطوب شوند وروی آنها نمک و فلفل بپاشید.

۳- قارچها را با ٤تا٦ سانتیمتر دورتر از منبع حرارت هرطرف را حدود ٤ تا ٥ دقیقه کباب کنید. وروی قارچها را به وسیله بُرس یک یادوباردرحین کباب کردن چرب کنید.

برای آماده کردن به وسیله فر

فر را روی ٤٥٠درجه گرم کنید.

٢- روی قارچها را به وسیله بُرس با روغن چرب کنید، ازیک قاشق سوپخوری روغن برای هر ٢٥٠گرم قارچ استفاده کنید.

٣- قارچها را داخل یک ظرف کم عمق داخل فرقراردهید.

٤- حدود ٢٠ دقیقه حرارت دهید وگاهی آنها را هم بزنید تا قهوه ای شوند.

نکته:

از قارچهای درشت برای کباب یا گریل کردن استفاده کنید.

درحین کباب یا گریل کردن آنها را می توانید به جای روغن با سُس یا چاشنی مورد علاقه خود مرطوب کنید.

قارچها خیلی سریع فاسد می شوند بنابراین بهتر است که آنها را از روز خرید به مدت ٣ روز استفاده کنید.

قارچ را داخل آب زیاد قرارندهید.

چگونه قارچ را بپزیم:

برای پُخت قارچ دوقانون زیر را بخوانید.

کارشناسان توصیه می کنندکه قارچ را به وسیله بُرس یا با یک حوله مرطوب پاک کنید. زیرا آنها بسیار جذب کننده می باشندو ممکن است اگر داخل آب خیسانده شوند عطروطعم خود را ازدست بدهند.

١- قارچ را بدون قراردادن داخل آب پاک کنید، به وسیله یک حوله تمیزومرطوب یا بُرس مخصوص تمیزکردن قارچ پاک کنید. دقت کنید که اگر از ساقه های آنها استفاده می کنید آنها را هم پاک کنید.

٢- یا اینکه قارچها را داخل یک کاسه آب بریزید.

٣-قارچها را دورتادور بچرخانید تا کثیفی آنها بیرون بزنند.

٤-زیر آب بگیریدو آبکشی کنید.







٥- به وسیله یک حوله تمیز یا کاغذ آشپزخانه آنها را خشک کنید.

نکته پُخت:

اگر می خواهید قارچ را آب پز کنید یا با آرام پز بپزید، توجه داشته باشید که ابتدا آنها را سرخ کنید، و سپس آنها را درخاتمه پُخت اضافه کنید. قارچها درزمان پُخت جمع می شوند بنابراین زمان پُخت طولانی را باید حذف کنید.

دقت کنید زمانیکه قارچ را می پزید قابلمه یا هرظرف دیگری را زیاد پُر و انباشته نکنید. این کار باعث کم شدن حرارت می شود و سرخ کردن آنها مشکل خواهد شد.

برای پُخت بعدازتمیزکردن به روش ذکرشده، آنها را حلقه حلقه بُرش دهید یا ریز کنید، قارچهای ریز را می توانید بصورت کامل باقی بگذارید.

اگر دوست دارید می توانید قارچهای مختلف را با هم مخلوط کنید.

قارچ را با کره یا روغن زیتون ویا مخلوطی ازاین دوروی حرارت زیاد تفت دهید. زمانیکه قارچ شروع به پُختن می کند سریع آب می اندازد به پُخت ادامه دهید تا محلول حاصل جذب شودو قارچ نرم و طلایی شود. می توانید یک قاشق سوپخوری آب انگور به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا محلول تبخیرشود. وبا سبزیجات معطرمانند جعفری رُزماری و غیره ونمک و فلفل مخلوط کنید.

یا اینکه قارچها را با روغن زیتون و نمک و فلفل و گاهی سیر داخل فر با ٤٠٠درجه فارنهایت حدود ٣٠ دقیقه یا تا زمانیکه طلایی و نرم شوند سرخ کنید.

سوپ خامه ای قارچ

مواد لازم:

۳قاشق سوپخوری کره

۲قاشق سوپخوری روغن زیتون

۳/٤پیمانه پیازچه ریز شده

۵۰۰گرم قارچ ، نازک بُرش دهید

۱قاشق چایخوری برگ تازه آویشن

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

۱/۳پیمانه آب انگور سفید

۳قاشق سوپخوری آرد سبوس دار

۳و۱/۲پیمانه آب مرغ کم نمک، ۱/۲پیمانه ازآن را کنار بگذارید

۱/۲پیمانه شیر

جوز آسیاب شده برای طعم و مزه

۱/۲پیمانه خامه تُرش



روش تهیه:

۱- داخل یک قابلمه بزرگ کره و روغن زیتون را روی حرارت متوسط ذوب کنید. پیازچه را اضافه کنید وحدود۲ تا۳ دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

۲- قارچ بُرش داده ، آویشن ونمک و فلفل را اضافه کنید و تفت دهید تا تمام محلول خارج شده از قارچ تبخیر شود.

۳- آب انگور را اضافه کنیدو پُخت را ادامه دهید تا تمام محلول تبخیر شود. حدود۲/۱ پیمانه ازاین مخلوط را برداریدو کنار بگذارید. آرد را اضافه کنیدو ۲ تا۳ دقیقه دیگر حرارت دهید، ۳ پیمانه ازآب مرغ را اضافه کنیدو حدود۱۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد. سوپ را داخل بلندر بریزیدوبزنید تا نرم شود. برای یک سوپ خیلی روان آن را ازداخل یک الک نرم عبور دهید.

٤- سوپ را داخل قابلمه برگردانیدو اجازه دهید تا بجوشدو به وسیله یک چنگال هم بزنید. وشیر را اضافه کنید. آب مرغ کنار گذاشته را هم اضافه کنید تا غلظت لازم را بدست آورید، نمک و فلفل را طبق ذائقه تنظیم کنید.

جوز هندی را هم اضافه کنید. حرارت را کم کنید و حدود۱/٤ ازخامه تُرش را اضافه کنیدو هم بزنید ، سوپ را گرم نگه دارید ولی اجازه ندهید که بجوشد . سوپ را داخل ظرف ریخته وبا مخلوط قارچ کنار گذاشته و خامه تزئین کرده وسرو کنید.



سوپ طلایی قارچ

مواد لازم: سرو ٦ نفر

۲عدد پیاز، ریز کنید

۵۰۰گرم قارچ، ریز کنید

۱قاشق سوپخوری پاپریکا(فلفل شیرین)

۱و۱/۲قاشق چایخوری شوید

۱/٤قاشق چایخوری فلفل سیاه

۳قاشق سوپخوری سُس سویا

۱پیمانه آب، یا آب سبزیجات

۱قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲قاشق سوپخوری آرد

۲پیمانه شیر سویا

۲قاشق سوپخوری آب لیمو

روش تهیه:

۱- ۱/۲ پیمانه آب را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت قراردهیدو پیاز را اضافه کنید. وبا حرارت بالا حدود ۵دقیقه بپزید و گاهی هم بزنیدتا پیاز نرم شود و تمام آب تبخیر شود.

۲- ۱/٤ باقیمانده آب را اضافه کنید و هم بزنید تا اگر پیاز به ظرف چسبیده جدا شود. حدود ۳ دقیقه دیگربه پُخت ادامه دهید تا تمام آب تبخیرشودو پیاز شروع به قهوه ای شدن کند.

۳- قارچ و ادویه ها را اضافه کنید. حرارت را کمی پایین آورید، روی ظرف را بپوشانیدو ۵دقیقه بپزید و مرتباً هم بزنید.

٤- سُس سویا و آب یا آب سبزیجات را اضافه کنید و روی ظرف را بپوشانیدو حدود ۱۰دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۵- داخل یک قابلمه دیگر روغن زیتون و آرد را با هم مخلوط کنید تا بصورت یک خمیر سفت فُرم بگیرد. روی حرارت قراردهیدو حدود ۱دقیقه مرتباً هم بزنید، شیر سویا را اضافه کنیدو روی حرارت متوسط مرتب هم بزنید تا کمی بجوشد و غلیظ شود.

٦- مخلوط شـــیر و آرد را داخل ســـوپ بریزید ،و با هم مخلوط کنید و آب لیمو را قبل از سرو اضافه کنید.





سوپ قارچ و مرغ

مواد لازم: سرو ۶ نفر

۳۰۰گرم قارچ

۳۰۰گرم بال و گردن مرغ

۱/۲قاشق سوپخوری پیاز سرخ شده

۲عدد هویج

۵۰گرم نخود فرنگی

۱قاشق سوپخوری فلفل دلمه ای ریز شده

۱قاشق سوپخوری جعفری ریز شده

۳قاشق سوپخوری آرد گندم

۵۰گرم کره

۱پیمانه شیر

۳تا۴قاشق سوپخوری خامه

۱/۴قاشق چایخوری پودر سیر

نمک و فلفل



روش تهیه:

۱- ابتدا قارچها را طبق توضیحات ذکر شده در صفحات قبل تمیز کنید وبصورت عمودی خرد کنید و داخل ماهیتابه با مقدار کمی روغن سرخ کنید.

۲- بال و گردن مرغ را با پیاز سرخ شده و هویج که قبلاً شسته و ریز کرده اید و نخود فرنگی و فلفل دلمه ای و کمی نمک ودر صورت تمایل کمی زردچوبه تفت دهید و با یک استکان آب بگذارید بپزد تا به اندازه ۳ یا ٤ قاشق غذاخوری محلول باقی بماند.

۳- آرد را با کره کمی تفت دهید و نمک و فلفل را اضافه کنیدو سپس شیر را کم کم اضافه کنیدومرتباً هم بزنید تا آرد گره گره نشود.

٤- استخوانهای مرغ را جدا نموده و با آب و سبزیجات داخل آن به مخلوط آرداضافه کنید.

۵- قارچ سرخ شده را نیز به سوپ اضافه کنید. وسوپ را مرتباً هم بزنیدودرخاتمه پودر سیر را اضافه کنید.

۶- زمانیکه غلظت سوپ مناسب میل شما شد جعفری را اضافه کنید وگرنه اجازه دهید سوپ بیشتر بپزد تا غلیظ شود. سپس سوپ را از روی حرارت بردارید وخامه را به آن اضافه کنید.

توجه: این سوپ بسیار لذیذ است و درصورتیکه مرغ و نخود فرنگی و فلفل سبز را نیز حذف کنید باز هم بسیار خوشمزه خواهد بود و درمدت زمان بسیار کمی نیز آماده می شود.



سوپ قارچ و میگو

مواد لازم: سرو ٤ نفر

۱/۲ بسته ورمیشل
۳ پیمانه آب مرغ
۸ عدد قارچ سفید، ورقه ورقه کنید
۱ عدد پیاز متوسط، ریز کنید
۳-۲ حبه سیر، رنده کنید
۱ قاشق سوپخوری زنجبیل تازه ورنده شده
۲ قاشق سوپخوری آب لیمو
۳ قاشق سوپخوری روغن مایع
نمک و فلفل به اندازه کافی

مواد لازم دلخواه

۱۰۰ گرم نخود فرنگی
۱/۲ پیمانه گشنیز ریز شده
۱ قاشق سوپخوری پُر تره ریز شده
مقداری برگ ریحان
۲۰۰ گرم جوانه ماش
۲-۱ عدد لیمو ترش
۱ تکه سینه مرغ کباب شده یا پُخته وریز شده
۸ عدد میگو متوسط و نیم پز شده

روش تهیه:

۱- ابتدا قارچها را طبق توضیحات ذکر شده در صفحات قبل تمیز کنید و ورقه ورقه بُرش دهید.

۲- قارچها را با کمی نمک و فلفل حدود یک دقیقه داخل مایکروویو بپزید (یا تفت دهید) تا نیمپز شوندوکنار بگذارید.

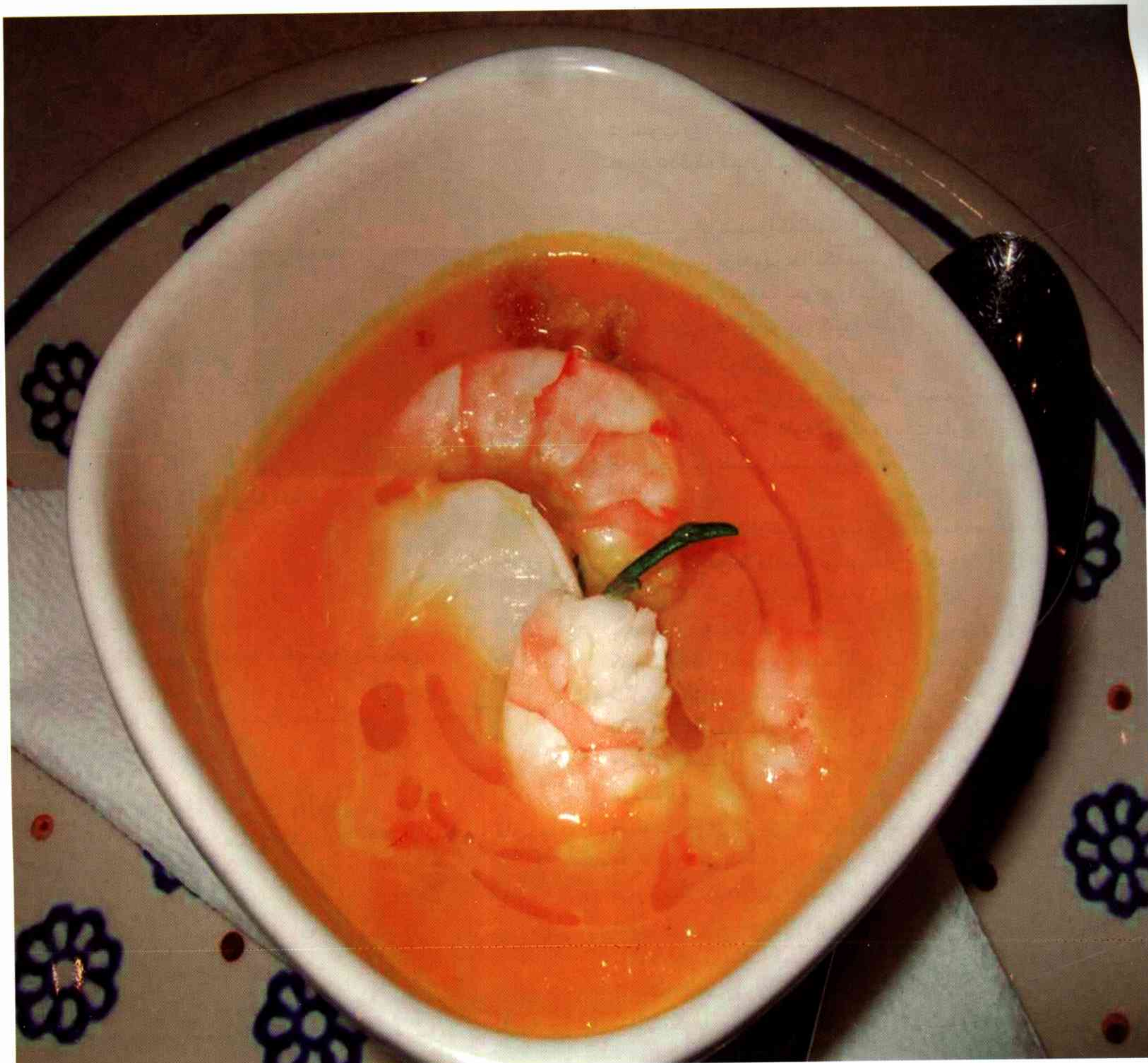
۳- داخل یک قابلمه بزرگ کمی روغن بریزیدوپیاز را کمی تفت دهید سپس سیرو زنجبیل را اضافه کنید وحدود دو دقیقه روی حرارت کمی هم بزنیدتا تفت داده شود.

٤- آب مرغ را همراه با ۵ لیوان آب جوش اضافه کنید و نمک و فلفل را طبق ذائقه خود تنظیم کنیدوروی قابلمه را بپوشاندواجازه دهید حدود ۳ دقیقه آرام بجوشد. دراین مرحله ورمیشل یا (نودل) را اضافه کرده ودرب قابلمه را برداریدوگاهی خیلی آرام هم بزنیدتا نودلها ریز نشوند. نودلها باید در آب سوپ براحتی شناور باشند، به عباراتی سوپ باید خیلی آبدار باشد، پس در صورت نیاز مقداری آب جوش اضافه کنید و نمک را هم بچشید تا به اصطلاح سوپ شفته نشود.

۵- آب سوپ کم‌رنگ و رقیق ولی کاملا مزه‌دار و معطر می باشد. وقتی نودلها نرم شدند قابلمه را از روی حرارت بر دارید. اگر مایل به اضافه کردن میگو یا مرغ هستید، آنها را یک دقیقه قبل از برداشتن قابلمه از روی حرارت اضافه کنید.

٦- نخود فرنگی، قارچ، کمی گشنیزومقداری تره را به سوپ اضافه کنیدوحدود دو دقیقه صبر کنیدتا سبزیجات با حرارت سوپ نیم پز شوند.

۷- سوپ را داخل ظرف سوپخوری بریزید و با مقداری سبزی تزئین کنید. ریحان، جوانه ماش (خام) و لیموترش را داخل یک ظرف کنار سوپخوری قراردهید تا هر کس در صورت تمایل با سوپ خود مخلوط کند. این سوپ را داغ سرو کنید.



سوپ قارچ و اسفناج با تُرشی قارچ و لوبیا

مواد لازم سوپ : سرو ٤نفر

۱/۲پیمانه قارچ ریز شده
۱/۲پیمانه پیاز ریز شده
۲قاشق سوپخوری کره
۳و۱/٤پیمانه شیر
کمی پودر جوز هندی
کمی پودر سیر
نمک و فلفل به اندازه کافی
۲قاشق مرباخوری آرد ذرت
۱کیلو گرم اسفناج
۱۱۵گرم پنیر خامه ای



مواد لازم تُرشی قارچ و لوبیا:

٥۰۰گرم لوبیا سبز
٥۰۰گرم قارچ
٤-۳عدد فلفل سبز تند
۱قاشق چایخوری زردچوبه
۱و۱/۲قاشق چایخوری ادویه مخصوص تُرشی
٥۰گرم سبزی معطرتازه
۱قاشق سوپخوری سبزی معطر خشک

روش تهیه سوپ :

۱- کره را داخل ماهیتابه بریزیدو روی حرارت قراردهید و قارچها را تفت دهید تا نرم شوند.

۲-۳پیمانه ازشیر را همراه با ادویه ها داخل قارچ بریزیدو روی حرارت جوش آورید.

۳-آرد ذرت را با ۱/٤از شیر مخلوط کنیدو آن را به تدریج به قارچ اضافه کنیدو هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند.

٤-سوپ را مرتباً هم بزنید تا غلیظ شود ، سپس روی حرارت کم حدود ٥دقیقه اجازه دهید بجوشد.

٥-اسفناج ریزشده راکه کاملاً آب آن گرفته شده همراه با پنیر خامه‌ای داخل سوپ بریزیدو درحالیکه هم می زنید اجازه دهید تا اسفناج پُخته وپنیر هم ذوب شود. سوپ را داخل ظرف سوپخوری بریزیدو با سبزیجات و قارچ تزئین کنید.

روش تهیه تُرشی:

۱-دم لوبیا سبزها را بگیرید وبعد از شستن داخل آبکش بریزید. سپس آنها را درهراندازه ای که دوست دارید ریز کنید وداخل آبی که درحال جوشیدن است بریزید. پس ازحدود۲-۱ دقیقه آن راداخل آبکش بریزید.

۲-قارچها را بعد از تمیز کردن ریزکنید یا به صورت کامل داخل آب جوش بریزیدو بلافاصله از آب خارج کرده و داخل صافی بریزید. برای اینکه قارچ آب نیندازد بهتر است روی آنها آب سرد بریزیدو بعد فشار دهید تا آب اضافی گرفته شود. سیر را پوست گرفته وریز کنید. فلفل ها را هم ریزکنید. برای زیباتر شدن این ترشی می توانیداز فلفل با رنگ‌های مختلف استفاده کرد. در صورت تمایل می‌توانید از پودر فلفل به جای فلفل تازه استفاده کنید. سبزی‌ها را شسته واجازه دهید تا آب اضافی آن‌ها برود. سپس ریز کنید و اگرسبزی تازه دردسترس نبود، می‌توانید از سبزی خشک استفاده کنید. البته استفاده از هر دو نوع سبزی (خشک و تازه) بهتر است. به شرطی که مقدارذکر شــده برای هر کدام نصف شود. قارچ، لوبیا سبز فلفل، سیر و سبزی را مخلوط کنید و داخل ظرف مورد نظر بریزید. ادویه و زردچوبه را با مقدار کمی سرکه مخلوط کنید و روی مواد آماده شده بریزید. سپس به اندازه کافی سرکه داخل ظرف بریزید تا به طور کامل روی موادرا بپوشاند. درب ظرف را ببندیدو درمحلی خنک نگهداری کنید.



دُلمه قارچ همراه با ۳نوع مایع پُر کننده

مواد لازم : سرو ۳-۲نفر

۱۰قاشق سوپخوری مواد مخلوط شده داخل قارچ

۲پیمانه سُس گرم (درپایین صفحه توضیح داده شده)

۳۰۰گرم پنیر پیتزا رنده شده

۱۰عدد قارچ درشت

روش تهیه مایع داخل قارچ:

بـرای آماده کـردن مایع داخـل قارچها می توانیـد ازموادی که درزیر ذکر شده استفاده کنید.

۱-مایع سینه مرغ، ماهی تُن، گوشت چرخ کرده: آنها را با مقداری پیاز سرخ شده تفت دهید و فلفل سبز دُلمه ای، گوجه فرنگی و هویج ریز شده را همراه با رُب گوجه فرنگی به آن اضافه کنیدو نمک و فلفل زده واجازه دهید تا آماده شود.

۲- مایع با کالباس و سوسیس ریز شده: سوسیس و کالباس را ریز کنیدو داخل روغن تفت دهیدو مقداری پنیر موزارلا رنده شده را به آن اضافه کنید، کمی کنسرو ذرت و نخود فرنگی را می توانید به مواد اضافه کنید باهم مخلوط کرده وداخل قارچها بریزید.

۳-مایع با تخم مرغ: تعداد ۱ تا۲ عدد تخم مرغ را آب پز کنید تا خوب سفت شوند. سپس بعد از پوست گرفتن آنها را رنده کنیدو با جعفری ریز شده مخلوط کنید، کمی پیاز تفت داده را می توانید به این مواد اضافه کنیدو استفاده نمائید.

روش آماده کردن یک سُس گرم:

می توانید از سُـــس سفید(آرد، شیر وفلفل) یا سُس قهوه ای، یا سُس گوجه فرنگی استفاده کنید.

دراینجا ازاین سُس استفاده شده: مقدار ۲ و۱/۲ قاشق سوپخوری آرد نخودچی را با ۵۰ گرم کره ذوب شده تفت دهید وادویه دلخواه خود را اضافه کنید(دراینجا ازجوز هندی استفاده شده) حدود ۱و۱/۲ پیمانه شیر را به آن اضافه کنیدوروی حرارت ملایم حدود ۵دقیقه اجازه دهید بجوشد، سپس ۱۰۰گرم پنیر چدار رنده شده را به آن اضافه کنید تا طعم دارو حالت کشدار به خود بگیرد.

روش تهیه دُلمه قارچ:

۱-بعد از تمیز کردن قارچها طبق توضیحات ذکر شده درصفحات قبل ساقه قارچ ها را جدا کنید و داخل حفره ایجاد شده (کلاهک) هریک ازقارچها را با یک قاشق مرباخوری ازمایع آماده شده تا اندازه ای که کاملاًپُر شوند پُر کنید.

۲-همه قارچ ها را داخل یک ظرف بچینید، می توانید ساقه قارچها را در فواصل خالی بین قارچ ها ی پُرشده جای دهیدتا پخته شوند.

۳-اکنون سس گرم آماده شده را روی همه قارچ ها بریزید. می توانیدبین قارچ ها از قطعه های کوچک کره قرار دهیدو مقداری آبلیمو روی همه مواد بریزید.

٤-روی ظرف را با پنیر پیتزا بپوشانید.
ظرف را حدود۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت ۱۸۰ تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد روی پنجره پایین فر قرار دهید. اگر از فر با پنکه استفاده می کنید حرارت ١٦٠ درجه سانتیگراد کافی است. سپس روی غذا راحدود ۱۰دقیقه در پنجره بالای فر گریل کنید تا طلایی شود.



قارچ پُرشده با اسفناج و لیمو

مواد مورد نیازداخل قارچ: برای ۲۴نفر، هرنفر ۱عدد قارچ

۱پیمانه اسفناج، ریز شده
۱/۲پیمانه پنیرپیتزا، ورقه ورقه کنید
۱/٤پیمانه پنیر پارمسان، ریز کنید
۳۰۰گرم پنیر خامه ای
۲قاشق سوپخوری روغن زیتون
۱حبه سیر
۲قاشق سوپخوری آب لیمو
۳ساقه پیازچه، ریز کنید
نمک و فلفل به اندازه کافی

قارچها

۲٤عدد قارچ، ساقه ها را بردارید
۱/٤پیمانه روغن زیتون
۱قاشق چایخوری آب لیمو
نمک و فلفل به اندازه کافی

نان برشته روی قارچها

۱پیمانه نان ریز شده
۱قاشق سوپخوری جعفری تازه وریز شده
۲حبه سیر
۲قاشق سوپخوری روغن زیتون



روش تهیه مواد پُر کننده:

۱- تمام مواد مورد نیاز پُر کننده را داخل بلندر بریزیدو بزنید تا نرم و یکدست شود. داخل یک کاسه بریزیدو داخل یخچال قراردهید و قارچها را آماده کنید.

قارچها را آماده کنید

۱- فر را روی ٤٥۰درجه سانتیگراد گرم کنید.
۲- سینی فررا با کاغذفویل بپوشانیدو توری فررا روی آن قراردهید. قارچها را با مخلوط روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل آغشته کنید.

۳- قارچها را به سمت بالا روی توری فرقرارداده روی سینی فرحدود ۲۰دقیقه داخل فرحرارت دهید تا آب آنها گرفته شود.

٤- قارچها را برگردانیدو حدود۱۰دقیقه حرارت دهید تا قارچها خوب قهوه ای شوند، سپس آنها را کمی خنک کنیدو به وسیله قاشق هریک را با مواد پُرکننده پُرکنید. روی مواد پُرکننده را با نان ریزشده یا دانه کاج بپوشانید.

٥- داخل فربرگردانیدو حدود۱۰دقیقه یا تا زمانیکه مواد داخل قارچها خوب داغ شده وبه رنگ قهوه ای مایل به طلایی برگردد حرارت دهید. ٥دقیقه اجازه دهید تا خنک شود.

تمام مواد مورد نیاز نان برشته روی قارچها را داخل بلندربریزیدو بزنید تا بصورت نرم ریز شـــوند وروی قارچها بپاشید و سرو کنید.



قارچ پُرشده با کالباس گوشت و پنیر

مواد مورد نیاز: برای ۱۶نفر، هرنفر ۱عدد قارچ

۷۵۰گرم قارچ دُکمه ای درشت با پهنای حدود ۵سانتیمتر

۳قاشق سوپخوری کره،+مقداری برای چرب کردن ظرف

۱/۲پیمانه کالباس گوشت ریز شده

۲عدد پیاز کوچک، ریز کنید

۲قاشق سوپخوری مریم گلی تازه یا خشک

۱عدد فلفل قرمز ریز شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

۲/۳پیمانه نان ریز شده ادویه ای

۱/۲پیمانه پنیر رنده شده پارمسان+کمی برای تزئین

۳قاشق سوپخوری روغن زیتون برای پاشیدن روی قارچها

روش تهیه:

۱-فر را روی ۴۲۵درجه سانتیگراد گرم کنید. انتهای ساقه قارچها را بگیریدو دوربیندازید.

۲-ساقه قارچها را ازداخل کلاهک بیرون بکشید و آنها را همراه با ۵عدد از درشت ترین کلاهکها ریز کنیدو کنار بگذارید.

۳-داخل یک قابلمه کوچک ۲قاشق ازکره را روی حرارت ذوب کنید کالباس را اضافه کنیدوحدود ۵-۳دقیقه تفت دهید تا کمی ازچربی آن بیرون بزند.

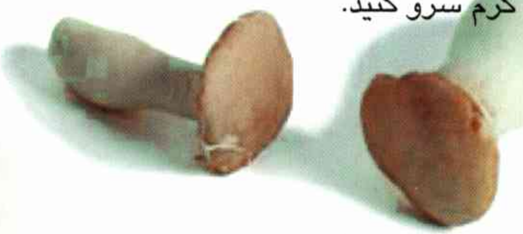
٤-پیاز، مریم گلی وفلفل قرمزریزشده را اضافه کنیدوحدود ۵دقیقه تفت دهیدتا پیازنرم شود، اگرپیازشروع به قهوه‌ای شدن کرد حرارت را کم کنید.

۵-قارچ ریزشده را با ۱/۲قاشق چایخوری نمک اضافه کنیدو حدود ۱۰-۵دقیقه مرتباً هم بزنید تا نرم شود. بقیه کره را اضافه کنید.

٦-بعدازاینکه کره ذوب شد مخلوط را داخل یک کاسه منتقل کنیدو نان ریزشده و پنیر رنده شده را اضافه کنید. نمک و فلفل را طبق ذائقه خود تنظیم کنید.

۷-یک ظرف را که گنجایش تمام قارچها را بصورت یک لایه داشته باشد با کره چرب کنید، قارچها را داخل ظرف بچینیدو داخل قارچها را کمی نمک بپاشیدو با یک قاشق سوپخوری ازمواد داخل قارچها را پُرکنید و اگرمواد پُرکننده به اندازه کافی می باشد بالای هریک از قارچها را بصورت کُپه ای فُرم دهید.

۸-روغن زیتون را روی قارچهای پُرکرده بپاشیدو حدود ۳۰-۲۵ دقیقه بپزید تا قارچها نرم و نان ریز شده قهوه ای مایل به طلایی شود. این غذا را گرم سرو کنید.





قارچ پُرشده با سبزیجات معطر

مواد مورد نیاز: برای ۹نفر، هرنفر ۲عدد قارچ

۲پیمانه مواد پُر کننده داخل قارچ

۱پیمانه پنیر چدار، رنده کنید

۱عدد تخم مرغ درشت ، کمی بزنید

۱/٤پیمانه جعفری تازه وریز شده

۱/٤پیمانه ریحان تازه وریز شده

۱/٤پیمانه پیازچه ریز شده

۲قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱۸عدد قارچ دُگمه ای درشت و ساقه ها را برداریدو بپزید

روش تهیه:

۱- فر را روی ٤۰۰درجه فارنهایت گرم کنید. مواد پُر کننده را داخل یک کاسه بریزید، برای پُر کردن قارچها ازموادی که مورد علاقه خود می باشد می توانید استفاده کنید.

۲- حدود ۳/٤ پیمانه از پنیر رنده شده ، تخم مرغ، جعفری، ریحان پیازچه وکمی پودر فلفل قرمز را اضافه کنید. وخوب با هم مخلوط کنید. اگر مخلوط شما خشـک به نظر می آید، حدود ۲-۱قاشق سوپخوری روغن زیتون اضافه کنید تا مرطوب شود.

۳- نمک وفلفل را طبق ذائقه خود اضافه کنید، ساقه را ازمرکز کلاهک قارچها بردارید، هریک ازکلاهکها را با یک قاشق سوپخوری ازمواد پُر کننده پُر کنید.

٤- سینی فررا باکمی روغن زیتون چرب کنیدوقارچها را داخل سینی بچینید. باقیمانده پنیر رنده شده را روی قارچها بریزیدو داخل فر حدود۱۸-۱۵دقیقه بپزید تا روی مواد پُرکننده قهوه ای طلایی شود.

۵- این غذا را داغ یا گرم سرو کنید.

روش نگهداری قارچ

قارچ را همیشه داخل یخچال نگهداری کنید.
قارچ بسته بندی نشده را داخل پاکت کاغذی ریخته وداخل یخچال نگهداری نمائید.
ازنگهداری داخل ظُروف پلاستیکی بدون منفذ و ضد هوا خودداری کنید، زیرا رطوبت آنها حفظ وعمل فاسد شدن سریع تر خواهد شد.
بطور کلی قارچ سالم و تازه را می توانید به مدت ۵روز یا بیشتر با روش صحیح داخل یخچال نگهداری کنید.





قارچ خوشمزه کاراملی

مواد مورد نیاز:

۶قاشق سوپخوری روغن زیتون

۸۰۰گرم قارچ دُگمه ای ریز، تمیز کرده ، کنار بگذارید

۳قاشق سوپخوری کره

نمک

۱قاشق سوپخوری سیر نرم شده

۱و۱/۲قاشق چایخوری برگ آویشن، ریز کنید

۲قاشق سوپخوری آب لیمو

۱/۲پیمانه آب انگور

۱قاشق سوپخوری جعفری ریز شده

روش فریز کردن قارچ:

قارچ خام و تازه را نمی توانید به خوبی فریز کنید.
ولی اگر آن را بپزیدمی توانید داخل یک ظرف کوچک برای استفاده راحت ترداخل سوپ، برای سرخ کردن و تهیه سُسها داخل فریزر قرار دهید.
ابتدا قارچ را بعد از شستن و تمیز کردن ورقه ورقه کنیدو آنها را داخل روغن یا کره سرخ کنیدو بعد از خنک کردن در دمای محیط داخل ظرف بدون منفذ به گنجایش ۱/۲-۱ پیمانه بریزیدو داخل فریزر نگهداری نمائید. به این ترتیب می توانیدقارچ را چند ماه نگهداری کنید.
بهتراست که قبل از استفاده قارچ را داخل یخچال قراردهید تا یخ آن بازشود.

روش تهیه:

۱-روغن را داخل یک ماهیتابه بزرگ بریزیدو روی حرارت بالا قراردهید. قارچ را اضافه کنیدو بدون اینکه هم بزنید یا اینکه جابجا کنیداجازه دهید تا انتهای قارچها به رنگ کارامل شود.

۲- اگر آنها را خیلی سریع به این طرف و آن طرف ببرید محلول داخل قارچها بیرون خواهد آمد و شروع به بخار کردن می کند.

۳-بعد از اینکه انتهای قارچها کاراملی شد ، آنها را حرکت دهیدو حدود ۵دقیقه اجازه دهید بپزد.

۴-کره را اضافه کنید، وحدود ۵دقیقه دیگر قارچها را تفت دهید تا به رنگ قهوه ای زیبایی برگردند.

۵-نمک و سیر را اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه دیگر تفت دهید، آویشن آب لیموو آب انگور را اضافه کنیدو به پُخت ادامه دهید تا تمام محلول تبخیر شود.

۶-جعفری را روی قارچها بریزیدو سریع سرو کنید.



کرپ پُرشده با قارچ

موادموردنیازکِرپ:

۱پیمانه شیر

۱/۲پیمانه آرد

۲عدد تخم مرغ

۱قاشق چایخوری روغن

نمک

موادموردنیازپُرکننده قارچ:

۵۰۰گرم قارچ تازه یا کنسرو قارچ، نازک بُرش دهید

۱عدد پیاز سفید، ریز کنید

۱حبه سیر، ریز کنید

۱قاشق سوپخوری روغن

۲۵۰گرم خامه

نمک و فلفل

روش تهیه کِرپ:

تخم مرغ را داخل یک کاسه بریزیدو بزنید تا کف کند. شیر و آرد را بطور یک درمیان اضافه کنیدو هم بزنید تا بصورت یک خمیر رقیق فُرم بگیرد.

۲- یک ماهیتابه را روی حرارت قراردهیدتا داغ شود سپس آن را با روغن چرب کنیدو اضافه روغن را به وسیله دستمال کاغذی پاک کنید.

۳- یک ملاقه ازخمیرکرپ راداخل ماهیتابه بریزیدوسریع تکان دهید تا تمام ماهیتابه را پُرکَندو۱دقیقه حرارت دهید تا حبابهای خمیر را نتوانید ببینید. سپس با دقت برگردانیدو سمت دیگر را حرارت دهید.

۴-کرپ را ازداخل ماهیتابه برداریدو آن راابتدا ازوسط تابزنیدو بعد دوباره تابزنیدو بصورت یک مخروط فُرم دهید. این کِرپ را می توانید با قراردادن یک اسکوپ بستنی شکلاتی بین تاهای کِرپ سرو کنید. کِرپ را می توانید ابتدا آماده کنیدو کناربگذارید،اگر خواستید کرپ هارا آماده کنیدو کنار بگذارید بین هریک ازکِرپها یک ورقه کاغذ روغنی قراردهید تا به هم نچسبند.

روش تهیه مواد پُرکننده داخل کِرپ:

۱-ماهیتابه را روی حرارت قراردهیدو روغن را اضافه کنیدو سیر و پیاز را تفت دهید ، سپس قارچ را اضافه کنیدو تفت دهید تا قهوه ای شود، خامه را اضافه کنیدو هم بزنید. نمک و فلفل راهم اضافه کنیدو حدود ۱دقیقه به تفت دادن ادامه دهید. وازروی حرارت برداریدو کناربگذارید.

۲- داخل هریک از کِرپهارا با ۲قاشق چایخوری ازمواد پُرکننده پُرکنیدو تا آنجایی که امکان دارد لوله کرده و محکم کنید. بعد به دوقسمت بُرش دهیدو سرو کنید.

می توانید پنیر رنده شده روی کِرپ بپاشیدو حدود ۲دقیقه یا تا زمانیکه پنیر ذوب شود حرارت دهید.



قارچ پُرشده با پنیر و پنیر خامه ای

مواد مورد نیاز: برای ۲۴نفر، هرنفر ۱عدد قارچ

۸۰۰گرم پنیر سفید

۵۰۰گرم پنیر خامه ای

۱قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱حبه سیر

۱قاشق سوپخوری ریحان تازه وریز شده

۱قاشق سوپخوری جعفری تازه وریز شده

۱قاشق سوپخوری آویشن ریز شده

نمک وفلفل به اندازه کافی

قارچ

۲۴عدد قارچ درشت، ساقه ها را بردارید

۱/۴پیمانه روغن زیتون

۱قاشق چایخوری آب لیمو

نمک و فلفل به اندازه کافی

نان روی قارچها

۱پیمانه نان ریز شده

۱قاشق سوپخوری جعفری ریز شده

۲حبه سیر

۲قاشق سوپخوری روغن زیتون

روش تهیه مواد پُر کننده:

۱-تمام مواد مورد نیاز پُر کننده را داخل بلندر بریزیدو بزنید تا نرم ویکدست شود. داخل یک کاسه بریزیدو داخل یخچال قراردهید و قارچها را آماده کنید.

قارچها را آماده کنید:

۱- فر را روی ۴۵۰درجه سانتیگراد گرم کنید.

۲-سینی فر را با کاغذ فویل بپوشانیدو توری فر را روی آن قرار دهید. قارچها را با مخلوط روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل آغشته کنید.

۳- قارچها را روبه بالا روی توری فر قرارداده روی سینی فر حدود ۲۰دقیقه داخل فرحرارت دهید تا آب آنها خارج شود.

۴- قارچها را برگردانیدو حدود ۱۰دقیقه حرارت دهید تا قارچها خوب قهوه ای شوند، سپس آنها را کمی خنک کنیدو با مواد پُرکننده هریک را پُـر کنید. روی مواد پُر کننده را با نان ریز شـده یا دانه کاج بپوشانید.

۵- داخل فر برگردانیدو حدود ۱۰دقیقه یا تا زمانیکه مواد داخل قارچها خوب داغ شده وبه رنگ قهوه ای مایل به طلایی برگردد حرارت دهید. ۵دقیقه اجازه دهید تا خنک شود.

تمام مواد مورد نیاز نان برشته روی قارچها را داخل بلندربریزید وبزنید تا بصورت نرم ریزشوند سپس روی قارچها بپاشید و سرو کنید.



خوراک قارچ و پیاز با برنج

مواد مورد نیاز: برای ۴نفر، هرنفر۱عدد قارچ

۱قاشق سوپخوری روغن زیتون
۱حبه سیر، رنده کنید
۱پیمانه پیاز ریز شده
۸۰۰گرم قارچ، نازک ورقه ورقه کنید
۱پیمانه برنج، خام شسته وخیس کنید
۲و۱/٤پیمانه آب مرغ
۱/۲پیمانه پنیر پارمسان، رنده کنید
۲قاشق سوپخوری سرکه سفید(دلخواه)
جعفری تازه، ریز کنید، برای تزئین

روش استفاده از قارچ خشک

قارچ خشک دربسیاری از سوپرمارکتها موجود می باشد.
آنها را درمحلی خشک و خنک نگهداری کنید.
ازآنها بهتراست که به مقدارکم فقط برای طعم وعطر وغلظت سُسها سوپ وسرخ کردن استفاده کنید.
آنها راقبل ازاضافه کردن به غذاهای دیگر داخل آب گرم خیس کنید تا نرم شوند.
آبی که قارچ را داخل آن خیس می کنید معطر می باشد، بنابراین می توانیدبرای عطروطعم به غذاهای دیگربعدازصاف کردن اضافه کنید.

روش تهیه:

۱- روغن را داخل یک ماهیتابه متوسط روی حرارت متوسط حرارت دهید.

۲- پیاز، سیرو قارچ را اضافه کنید، حدود ۱۰-۵دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

۳- برنج را داخل آبکش بریزید و به مواد اضافه کنید و حدود ٤دقیقه هم بزنید تا کدر شود.

٤- ۱/۲پیمانه آب مرغ را داخل مواد بریزیدو اجازه دهید بجوشد. حرارت را کم کنیدو به هم زدن ادامه دهید، زمانیکه بیشتر محلول جذب شد۱/۲باقیمانده‌آب مرغ رااضافه‌کنید. به‌هم‌زدن‌ادامه‌دهید.
۵- این مرحله را ادامه دهید تا تمام آب مرغ استفاده شود، این مرحله حدود ۲۰دقیقه زمان می برد.

٦- زمانیکه تمام محلول جذب شد و برنج نرم شد ازروی حرارت بردارید.

۷- اگرآب مرغ جذب شد و برنج کاملاً نرم نشده می توانید ۱/۲پیمانه آب اضافه کنید.

۸- پنیر پارمسان را اضافه کنید و اگر ازسرکه استفاده می کنید آن را هم اضافه کنیدو با جعفری تزئین کرده وسرو کنید.

این خوراک را می توانید درکنار مرغ یا گوشت سرو کنید.



قارچ پُرشده با سبزیجات معطر

یک غذای خوشمزه کم چربی با کالری کم که اغلب به عنوان یک غذای اصلی سرو می شود.

مواد مورد نیاز: برای ۹نفر، هرنفر ۲عدد قارچ

۲قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲ساقه پیازچه، ریز کنید

۱/۲پیمانه نان ریز شده

۱/۲پیمانه سویا

۱قاشق چایخوری مرزنگوش

۱/٤قاشق چایخوری پودر سیر

نمک و فلفل به اندازه کافی

۷۰۰گرم قارچ، قارچ مورد علاقه خود

۱/۲ پیمانه آب مرغ یا سبزیجات

روش تهیه:

۱-قارچها را به وسـیله یک حوله مرطوب آشپزخانه پاک کنید. ساقه ها را ازداخل کلاهکها جدا کنیدو انتهای هریک را بگیریدو کلاهکها را کنار بگذاریدو ساقه ها را ریز کنید.

۲-روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه محکم بریزیدو روی حرارت قراردهید، پیازچه، وساقه های ریز شده قارچها را اضافه کنیدو حدود۳ دقیقه تفت دهید. خوب هم بزنید، نان ریزشده ، سویا، پودر سیر، مرزنگوش و نمک و فلفل را اضافه کنید.

۳-خوب با هم مخلوط کنیدو حدود ۲دقیقه تفت دهید. به وسیله قاشق داخل کلاهکهای قارچ را بامواد پُر کننده پُر کنید.

٤- یک سینی فر را با روغن زیتون چرب کنیدو قارچهای پُر کرده را داخل آن بچینید ، حدود یک یا دودقیقه حرارت دهید تا کلاهکها قهوه‌ای شده ، سپس حرارت را کم کنیدوآب مرغ یاآب سبزیجات را داخل ظرف محتوی قارچها بریزیدو روی آن را بپوشانیدو حدود ۲۰دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۵-کلاهکها را بدون سرپوش داخل فر گرم کرده روی ۳۷۵درجه فارنهایت حدود ۲۰-۱۵دقیقه می توانید بپزید .



دُلمه قارچ با مرغ

مواد لازم : سرو ۳-۲ نفر

۵۰۰گرم قارچ

۱عدد سینه مرغ

۲۰۰گرم پنیر موزارلا

۱عدد پیاز

۱عدد فلفل دُلمه ای

۲قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲قاشق سوپخوری سُس گوجه فرنگی

مقداری زردچوبه

نمک و فلفل

مواد لازم سُس سفید

۳قاشق سوپخوری آرد

۱پیمانه شیر

۵۰گرم کره

روش آماده کردن سُس سفید:

۱-کره را داخل یک ماهیتابه روی حرارت قراردهید تاذوب شود سپس آرد سفید را داخل کره تفت دهید و شیر را بتدریج اضافه کنیدو هم بزنیدتا گلوله نشودویك مایع صاف ویکدست آماده شود، ازروی حرارت برداریدواجازه دهید تا کمی خنک شود.

روش تهیه:

۱-سینه مرغ را ریزکنید و با روغن زیتون و پیاز ریزشده تفت دهید تا رنگش سفید شود و بعد زردچوبه، نمك و فلفل را اضافه کنیدوروی ظرف را بپوشانیدواجازه دهید تا مرغ و پیاز با محلول خودشان بخارپز شوند.

۲- بعد از دو دقیقه فلفل دلمه‌ای ریزشده را اضافه کنید و تفت دهید درخاتمه سُس گوجه‌فرنگی رااضافه‌کنیدوحدود ۳-۲ دقیقه حرارت دهیدتا مواد خوشرنگ شود.

۳-قارچها را تمیز کنیدو ساقه های قارچ را جدا کنید و نواحی سیاه داخل کلاهك قارچ را هم بتراشیدوبرای پُر کردن آماده کنید.

٤-به وسیله قاشق داخل هریک ازقارچها را با مخلوط مرغ پر کنید و کمی پنیر رنده شده روی مواد بپاشید و قارچ‌ها را داخل سینی فر بصورت بر عکس بچینید وسُس سفید را روی قارچها بریزید. وداخل فرگرم کرده روی ۱۸۰درجه سانتیگراد حدود ۱۰دقیقه بپزید.



سیب زمینی پُر شده با مخلوط قارچ



مواد لازم : سرو ۲ نفر

۳۵۰گرم سیب زمینی

۳۰۰گرم قارچ، بپزیدو ریز کنید

۵۰گرم پنیر، نرم کنید

۱قاشق چایخوری سُس فلفل

۱/۲قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شد

روش تهیه:

۱-سیب زمینی را حدود۱۲-۱۰دقیقه داخل مایکروویو و یا اینکه داخل فر گرم کرده روی ۲۰۰درجه سانتیگراد/۴۰۰درجه فارنهایت حدود ۱و۱/۲ساعت بپزید.

۲-قارچ را با پنیر داخل یک کاسه مخلوط کنیدو سُس و فلفل سیاه را هم اضافه کنید.

۳-سـیب زمینی ها را شکاف دهیدو ازمخلوط قارچ و پنیر روی هریک قراردهید و سرو کنید.

راویولی با پُر کننده قارچ

البته برای داخل راویولی از مواد پُرکننده مختلف می توانید استفاده کنید.

مواد لازم : سرو ۱۲-۸ نفر

۲پیمانه آرد

۱/۲قاشق چایخوری نمک

۳قاشق سوپخوری روغن

۱/۳پیمانه آب

۱پیمانه قارچ، ریز کنید

۱/۲پیمانه قارچ خشک، خیس کرده وسپس ریز کنید

۱عدد پیاز کوچک، ریز کنید

نمک و فلفل به اندازه کافی

۱قاشق سوپخوری آرد

روش تهیه:

۱-قبل از اینکه مواد داخل را آماده کنید قارچ خشک را با آب گرم حدود ۱ساعت خیس کنید.

۲- خمیر را درست کنید- داخل یک کاسه آرد، نمک، روغن وآب را با هم مخلوط کنید، سپس خمیر را روی سطحی که با کمی آرد پوشانده شده بازکنیدو به وسیله کاتر گرد ۱۲سانتیمتری آن را بُرش دهید.

۳-ماهیتابه را با روغن روی حرارت قراردهیدو پیاز و قارچ را با هم تفت دهیدتا محلول زیادی داخل ظرف نباشد. یا اگر محلول آن زیاد بود خالی کنید.۱قاشق سوپخوری آرد را به مواد پُرکننده اضافه کنید تا کمی خشک شودومواد به هم بچسبد.

٤- مقداری ازمواد پُرکننده را به وسیله قاشق درمرکز هریک از بُرشهای خمیرقراردهیدوازوسط تابزنیدولبه های خمیررا به وسیله چنگال به آرامی فشاردهید تا خوب به هم بچسبد.

٥-راویولی را هربار یک عدد داخل آب جوش و نمک حدود۱۰-٥ دقیقه بپزیدتا روی آب شناورشود. بعدازپُخت هریک راداخل فرگرم کرده ازقبل قراردهید تازمانیکه بقیه را می پزید گرم بمانند.

٥- این غذا را می توانید با خامه تُرش یاماست سویا وکمی آب لیمو سرو کنید.



اسپاگتی با سُس قارچ

مواد لازم : سرو ۳ نفر

۲۰۰گرم قارچ
۱عدد پیاز، ریز کنید
اسپاگتی به مقدار نیاز
۲عدد فلفل دلمه ای متوسط
۱قاشق سوپخوری آب لیمو
۱قاشق سوپخوری دارچین
نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار کافی
۴-۳قاشق سوپخوری رُب گوجه فرنگی

روش تهیه:

۱-بعد از پاک کردن و شستن قارچ آن را ورقه ورقه کنیدو با پیازو زردچوبه کمی تفت دهید.

۲-فلفل دلمه ای را هم ورقه ورقه کنیدو دانه های آن را بردارید وبه قارچ وپیازاضافه کنیدودوباره کمی تفت دهید. نمک وفلفل ودارچین و رُب گوجه فرنگی راهم اضافه کنیدو با یک پیمانه آب اجازه دهید بجوشد تا مایع غلیظ ویکنواختی بدست آید.

۳-داخل یک قابلمه جداگانه به اندازه کافی آب را جوش آوریدو یک قاشق سوپخوری روغن ویک قاشق نمک به آن اضافه کنید، سپس اسپاگتی راداخل آب جوش بریزیدو طبق توضیحات روی بسته بپزید وطبق معمول بعد از پُخت داخل آبکش بریزیدو کمی آب گرم روی آن بریزید.

۴-در اینجا به خاطرداشته باشید که در صورت‌تمایل می توانید گوشت چرخ کرده سرخ شده رابه مایع ماکارونی اضافه کنیدو خوب باهم مخلوط کنید.

۵- دراین مرحله این غذا را می توانید به دو صورت سرو کنید. ابتدا به صورت جدا، یعنی اسپاگتی را جدابا مایع میل کنیدویا اینکه اسپاگتی آبکش شده را داخل یک قابلمه بریزید به این ترتیب ابتدا کف قابلمه را با یک تکه نان لواش بپوشانید، سپس کمی اسپاگتی روی آن بریزیدوبعد مقداری از مخلوط قارچ را روی آن بریزیدوبه همین ترتیب ادامه دهیدتا تمام موادداخل قابلمه قراربگیرد. درخاتمه روی آن روغن بریزیدو روی حرارت با شعله ملایم قراردهیدتادَم بکشد. سپس تزئین کرده و سرو کنید.
زمان پُخت به این صورت حدود نیم ساعت می باشد.



لازانیا با اسفناج و قارچ

مواد لازم : سرو ۳ نفر

۱۶عدد کلاهک قارچ، تمیز وپاک کنیدو داخل بلندر بریزیدو بزنید تا نرم شود
۱عدد پیاز کوچک، ریز کنید
۲حبه سیر، چرخ کنید
۲قاشق سوپخوری روغن زیتون
۴۰۰گرم اسفناج
نمک و فلفل
۱/٤قاشق چایخوری جوز آسیاب شده
۲پیمانه پنیر ریکوتا
۸ورق لازانیـــا با لبه های کنگره ای(حـــدود ۱۲تا۱٤دقیقه بپزید) دقت کنید که زیاد پُخته نشود
۱پیمانه آب مرغ کم چرب
۲۰۰گرم پنیر چدار
۱/۲پیمانه خامه
۱و۱/۲پیمانه پنیر موزارلا

روش تهیه:

۱- یک ماهیتابه متوسط را روی حرارت متوسط قراردهیدوروغن را اضافه کنیدو قارچ، پیازو سیر را حدود ۷تا۸دقیقه تفت دهید تا آب قارچ بیرون آمده و تیره شـــودو پیاز هم نرم شود. نمک و فلفل را اضافه کنید. نمک کمک می کند که آب سبزیجات درحین پُخت خارج شود.

۲-اسفناج ریز شده را داخل ماهیتابه بریزیدو حدود ۱دقیقه تفت دهید. نمک و فلفل را تنظیم کنید و کمی جوزهندی وپنیر ریکوتا را اضافه کنیدو داخل مخلوط هم بزنید و۱دقیقه دیگرحرارت دهید. ظرف را ازروی حرارت برداریدولی آن را گرم نگه دارید.

۳- آب مرغ را داخل یک قابلمه روی حرارت متوسط قراردهیدو پنیر چدار را داخل آب مرغ بریزید و اجازه دهید تا حبابها روی محلول نمایان شود. خامه را اضافه کنیدو ۲دقیقه حرارت دهید تاسُس غلیظ شود.

٤-لازانیا پُخته را روی سطح کار یا تخته قراردهید، مخلوط اسفناج و قارچ را روی لازانیا پخش کنید، و لازانیا را لوله کنیدو داخل یک ظرف کم عمق بچینید، سُس گرم را با پنیر موزارلا روی آن بریزیدو ظـــرف را زیر گریـــل قراردهید تا پنیر ذوب شـــود ، با مارچوبه بخار پز شده و گوجه فرنگی کباب شده سرو کنید.



پاستا با قارچ و سیرو رُزماری

مواد لازم : سرو ۲ نفر

۱قاشق سوپخوری نمک

۳۵۰گرم پاستا

٤قاشق سوپخوری روغن زیتون

۵۰۰گرم قارچ دگمه ای، تمیز کرده وریز کنید

۱ساقه رُزماری

۲حبه سیر درشت، پوست بگیریدو رنده کنید

فلفل سیاه آسیاب شده

۱پیمانه جعفری ریز شده

پنیر پارمسان رنده شده برای تزئین

روش تهیه:

۱-یک قابلمه آب را روی حرارت متوسط-بالا قراردهیدو یک قاشق چایخوری نمک اضافه کنیدو آن را جوش آوریداسپاگتی را اضافه کنیدو طبق توضیحات روی بسته بپزید.

۲-زمانیکه اسپاگتی درحال پُخت است روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط قراردهید، قارچ ریز شده رُزماری ،سیرونمک و فلفل را اضافه کنید و حدود ۵-۲دقیقه تفت دهید تا قارچ شروع به نرم شدن کند، ازروی حرارت بردارید.

۳-اسپاگتی را آبکش کنیدو داخل مخلوط قارچ بریزید، جعفری را هم اضافه کنیدو خوب با هم مخلوط کنید. تا پاستا با مواد خوب آغشته شود. اگر لازم است رُزماری را ازداخل آن بردارید.

٤- داخل ظرف سرو بریزیدو با پنیر تزئین کرده و فوراً سرو کنید.

خوراک مرغ با قارچ

مواد لازم

۱کیلو گرم مرغ

۳عدد پیاز متوسط

۲۵۰گرم قارچ

۱قاشق سوپخوری رُب گوجه فرنگی

۲عدد سیب زمینی متوسط

نمک و فلفل

روش تهیه:

۱- پیاز را ریز کرده وهمراه با مرغ و مقدار کمی آب حدود ۱/۲ساعت روی حرارت قراردهید تا مرغ بپزد.

۲-قارچ ریز شده را همراه با رُب گوجه فرنگی و نمک و فلفل اضافه کنیدو ۱/۲ساعت بپزید، درخاتمه سیب زمینی خلال ریز شده را اضافه کنیدو حدود ۲۰دقیقه دیگر به پُخت ادامه دهید. و درخاتمه کمی آبلیمو یا آبغوره اضافه کنیدو سرو نمائید.



لازانیا با قارچ

مواد لازم : سرو ۲ نفر

۱۰۰گرم پنیر پیتزا

۳۰۰گرم قارچ

۳قاشق سوپخوری سُس گوجه فرنگی

۵۰گرم کره

روش تهیه:

۱-قارچ را طبق توضیحات داده شده در صفحات قبل پاک کرده و تمیز کنیدو بعداز شستن بصورت عمودی بُرش دهید.

۲-کره را داخل ماهیتابه روی حرارت قرار دهیدو قارچ را اضافه کنیدو تفت دهید.

۳-لازانیا را طبق توضیحات روی بسته بپزید. کف قابلمه را چرب کنیدو سپس یک ردیف لازانیا داخل قابلمه بچینیدو سُس گوجه فرنگی را روی آنها پخش کنیدو قارچ تفت داده و پنیر رنده شده را روی آن بریزید.

٤- به همین ترتیب عمل کنیدو لایه لایه لازانیا و مایع قارچ را اضافه کنیدتا تمام مواد شما داخل قابلمه قرارداده شود. درخاتمه روی لازانیا را با قارچ و پنیر پیتزا رنده شده و سُس گوجه فرنگی بپوشانید وروی حرارت ملایم یا داخل فردَم کنید.

نکته:

لازانیا را می توانید بصورت لقمه ای درست کنید. دراین صورت روی هرتکه از خمیر لازانیا را با مایع قارچ بپوشانید و آن را لوله کنیدو داخل قابلمه یا ظرف پیرکس بچینیدو دَم کنید.



خوراک قارچ و سیب زمینی با سُس قارچ

مواد لازم : سرو ٤نفر

۳۰۰گرم قارچ

۲عدد سیب زمینی متوسط

۲عدد فلفل دلمه ای

۲قاشق سوپخوری پیاز سرخ کرده

۱قاشق سوپخوری رُب گوجه فرنگی

۲حبه سیر، ریز کنید

نمک و فلفل وزردچوبه به مقدار لازم

درصورت تمایل ۳عدد تخم مرغ

روش تهیه:

۱-قارچها را بعد از شستن و تمیز کردن ورقه ورقه کرده وکناربگذارید. سیب زمینی را هم بعد از شستن و پوست گرفتن ریز کنیدو کنار بگذارید، فلفل دلمه ای را هم بُرش دهید و دانه ها را جدا کنیدو آن را ریز کنید، و کنار بگذارید.

۲-ماهیتابه را روی حرارت قراردهیدو روغن را اضافه کنیدو سیب زمینی را تفت دهید ، قبل از اینکه بطور کامل سرخ شود، قارچ و فلفل دلمه ای ریز شده را اضافه کنیدو کمی تفت دهید.

۳-پیازسرخ شده، نمک و فلفل وزردچوبه و رُب گوجه فرنگی را اضافه کنیدو هم بزنید سیر را هم اضافه کنید و درصورت استفاده از تخم مرغ آن را هم اضافه کنیدو بصورت اُملت درست کنید.

مواد لازم سُس قارچ: برای ۱نفر



۱۲۰گرم قارچ، ریزکنید

۳۰۰میلی لیتر آب مرغ

۱۰۰میلی لیتر خامه

٤قاشق سوپخوری کره

٤قاشق سوپخوری آرد

۱/۲قاشق چایخوری آبلیمو

نمک و فلفل

روش تهیه:

۱- قارچ، آب مرغ، کره وآرد را داخل بلندر بریزیدو بزنید. سپس مواد نرم شده را داخل قابلمه بریزیدوروی حرارت قراردهید تا خوب گرم شود. قبل از سرو خامه و آبلیمو را اضافه کنیدو هم بزنید.



انواع غذا های ساده با قارچ

خواص متنوع قارچ های خوراکی به گونه ای است که می توان آنها را به عنوان یکی از مواد خوراکی غنی در برنامه غذایی گنجاند. پژوهشگران اعلام کرده اندکه قارچ خوراکی چه به صورت خام وچه پخته سرشار از انواع فیبرهای لازم برای بدن است. دیگر اینکه قارچهای خوراکی حاوی انواع کربوهیدراتها نظیر نشاسته می باشند این قارچهانیز دارای مقادیری قند بوده که بخشی از آن قابل جذب است و بقیه آن به رشد باکتریهای مفید در روده کمک می کند. قارچ سرشار از مواد لازم برای بدن است به همین دلیل در اینجا به۱۶ نوع غذا که با قارچ تهیه می شود اشاره شده.

۱- طرز تهیه غذا با قارچ خشک: ابتدا قارچ خشک را حدود۲ ساعت باآب ولرم خیس کنید تا آب ازدست رفته را به دست آورد، سپس برای تهیه انواع غذاها مانندسوپ، خورشت قیمه وکرفس، پیتزا، قارچ پلو وغیره استفاده کنید.

۲- پیتزا قارچ: خمیر پیتزا را پهن کرده ، سُس گوجه فرنگی را روی سطح خمیرپخش کنید. یک عددپیازرنده شده، مقداری قارچ صدفی یک عدد فلفل دلمه ای ریز شده، دو قاشق چایخوری پودر آویشن (اورگانو) ونمک و فلفل به مقدار دلخواه را تفت داده روی خمیر بریزیدبطوریکه تمام سطح خمیربا مواد پوشانده شود. سپس داخل فرحدود۱۵ دقیقه بپزید، ازفرخارج کرده پنیر پیتزا را روی آن بپاشید وحدوده دقیقه دیگر داخل فرقراردهیدتا پنیر ذوب شود. در صورت تمایل می توانید داخل این موادازگوشت چرخ کرده یا سوسیس و کالباس نیز استفاده کنید.

۳- شنیسل قارچ صدفی: داخل یک کاسه زرده و سفیده تخم مرغ را خوب با هم بزنید ، سپس قارچ را داخل آن بزنیدوبا پودر سوخاری آغشته کنیدوحدود۱۰ دقیقه کناربگذارید تاآب پس دهد. سپس داخل روغن داغ تفت دهید تا طلایی شود.

٤- کباب قارچ: ابتدا قارچ را با مقدار کمی روغن مایع چرب کرده و کمی نمک و فلفل و پیاز رنده شده و آبلیمو به آن اضافه کنید، سپس روی توری فر قراردهید و با حرارت ملایم گاز یا زغال کباب کنید.

٥- املت قارچ: مقداری قارچ را با یک عدد پیاز ریز شده داخل روغن تفت دهیدوزمانیکه قارچهاکمی پُخته شد مقداری گوجه فرنگی ریز شده وچند عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید، بعدازاضافه کردن نمک و ادویه املت آماده می باشد.

٦- قارچ سرخ شده: قارچها راداخل کمی روغن(کره باشد بهتراست) تفت دهید تا سرخ شده وطلایی رنگ شودنمک، جعفری، سیر رنده شده و آبلیمو را به آن اضافه کنیدو گرم سرو کنید.

۷- خورشت قیمه قارچ: خورشت قیمه را بدون گوشت آماده کنید ۱۵دقیقه قبل ازآماده شدن قارچهای ریز شده را داخل مایع اضافه کنیدو در صورت تمایل برای این که خورشت طعم گوشت بگیرد می توانیدمقداری دنبه نیز اضافه کنیدو منتظرشویدتا خورشت آماده شود. در خاتمه روی خورشت را با مقداری سیب زمینی سرخ شده تزئین کنید.

۸- سوپ قارچ: مقداری قارچ را با یک عدد سیب زمینی ویک عدد پیاز متوسط ریز کرده و همراه با دو لیوان آب یا آب گوشت روی حرارت قرار دهیدتا کاملا بپزد سپس مقداری ورمیشل، هویج، نمک، فلفل آبلیمواضافه کنیدوحدود۱۰ دقیقه اجازه دهید بجوشدتا سوپ آماده شود.

۹- شامی قارچ: ۳۰۰ گرم قارچ چرخ کرده را با ۱۵۰ گرم آرد نخودچی ۲ عدد تخم مرغ، یک عدد پیاز رنده شده و به مقدار لازم نمک، فلفل زردچوبه و جوش شیرین مخلوط کرده و بعدبه قطعات کوچک تقسیم

نموده وداخل روغن سرخ کنید. ساقه های قارچ که دیرتر پُخته می شوند را می توانید با مواد اولیه جایگزین گوشت چرخ کرده در انواع غذاها کنید.

۱۰- خوراک قارچ: دو عدد سیب زمینی متوسط را ریز کرده با کمی روغن تفت دهیدو قبل از سرخ شدن ۳۰۰ گرم قارچ و دو عدد فلفل دلمه ای ای ریز شده را داخل آن ریخته و تفت دهیدو مقداری پیازسرخ شده زردچوبه، نمک، فلفل و یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید، سپس سه عدد تخم مرغ و در صورت نیاز کمی سیر روی آن بریزیدواجازه دهید تا آماده شود.

۱۱- آبگوشت قارچ: کلیه موادلازم جهت پخت آبگوشت را آماده کنید و مقدارکمی چربی گوسفند را به آن اضافه کرده و بجای گوشت از قارچ استفاده کنید، توضیح اینکه حدود ۳۰ دقیقه قبل از برداشتن آبگوشت ،قارچ را با آن مخلوط کنید.

۱۲- سالاد قارچ: ۲۰۰ گرم قارچ را حدود۱۰ دقیقه بجوشانید، بعد از سردشدن ریز کنید و با گوجه فرنگی، خیار و فلفل دلمه ای ریزشده مخلوط کرده و فلفل و نمک و سس مایونز یا آبلیمورا به آن اضافه کنید، سالاد آماده است.

۱۳- کتلت قارچ: ۳۰۰ گرم قارچ چرخ کرده را با دو عدد سیب زمینی رنده شده و دو عدد تخم مرغ و مقداری نمک، فلفل، زردچوبه و جوش شیرین مخلوط کرده وبصورت گرد یا مستطیل فُرم داده و داخل روغن سرخ کنید.



۱۴- طرز تهیه شامی با استفاده از پودر قارچ: ابتدا ۲۵ گرم پودر قارچ(۱/۲ پیمانه) را با یک پیمانه آب مخلوط کرده حدود۲ ساعت کنار بگذارید. تا خوب آب را جذب کند، سپس یک عدد پیاز رنده شده، یک پیمانه آرد نخود چی و دو عدد تخم مرغ اضافه کرده وخوب هم بزنید مقداری ادویه، پودر آویشن و ۱/۲ قاشق چایخوری جوش شیرین اضافه کنیدو بصــورت توپکهای کوچک فُرم دهیدوداخل روغن داغ شده سرخ کنید.

۱۵- ترشی قارچ صدفی: ابتدا قارچ ها را حدود ۱۰ دقیقه داخل آب بجوشانیدوداخل آبکش بریزید تا آب اضافه گرفته شود. سپس به ازای هر یک کیلوگرم قارچ، یک لیتر سرکه، ۵۰ گرم شکر، ۱۰۰گرم نمک، چندعدددانه فلفل سیاه کامل، و چندعدد برگ بو را با هم مخلوط کرده و حدود ۵ دقیقه بجوشانید. وداخل شیشه بریزید.

۱۶- مربای قارچ: قارچ ها را حدود۱۰ دقیقه بجوشانیدوداخل آبکش بریزید و اجازه دهید تا آب اضافه گرفته شود. سپس به ازای هریک کیلو گرم قارچ، ۱/۵ کیلو گرم شکر اضافه کنیدوحدود۲ ساعت کنار بگذاریدتا قارچها آب پس بدهند، سپس روی حرارت کم شربت آن را قوام آوریدو چند دقیقه قبل از برداشتن مربا به آن۲ قاشق مرباخوری آبلیمواضافه کنید.



تخم مرغ آب پز شده داخل قارچ

مواد لازم : سرو ٤نفر

٤عدد قارچ درشت، حدود ١٠-٤سانتیمتر سرتاسر

٢قاشق سوپخوری روغن زیتون

١قاشق سوپخوری سرکه بالزامیک

١قاشق چایخوری آویشن ریز شده

١/٢قاشق چایخوری نمک

موادلازم داخل قارچها:

١قاشق سوپخوری روغن زیتون

١حبه سیر ، ریز کنید

١عدد پیاز کوچک، ریز کنید

٣٠٠گرم اسفناج ریز شده

١/٢قاشق چایخوری نمک

١قاشق سوپخوری شوید ریز شده

١/٤پیمانه پنیر چدار رنده شده

٤عدد تخم مرغ

١قاشق سوپخوری سرکه سفید

١/٤قاشق چایخوری فلفل سیاه

روش تهیه:

١- بعد از پاک و تمیز کردن قارچها ساقه قارچها را بادقت بردارید طوریکه کلاهک از هم باز نشود. ساقه قارچ را ریز کنید و کنار بگذارید. به وسیله یک قاشق کوچک تیغه های داخل کلاهک را به آرامی بردارید. سرکه بالزامیک، روغن زیتون، آویشن و نمک را با هم مخلوط کنید. سپس به وسیله قلم مو داخل و خارج کلاهک قارچها را با این محلول آغشته کنید. وبصورت گرد داخل سینی فر بچینید، فر را روی ٤٠٠درجه فارنهایت/٢٠٠درجه سانتیگراد گرم کنیدو سینی فر را حدود ١٠دقیقه داخل فرقراردهید تا بطور کامل بپزند.

٢- اکنون مواد داخل قارچ را آماده کنید- ١قاشق سوپخوری از روغن زیتون را داخل قابلمه بریزید، سیر و پیاز را اضافه کنیدو حدود ٥دقیقه یا تا زمانیکه پیاز نرم شود ولی قهوه ای نشود تفت دهید، ساقه ریز شده قارچ را اضافه کنیدو حرارت دهید تا محلول داخل قابلمه تبخیر و خشک شود، سپس اسفناج و نمک وشوید را اضافه کنید.

٣- قارچها را برگردانید و هریک را با مخلوط قارچ و اسفناج پُر کنید و پنیررنده شده را روی هریک بپاشید و ٥دقیقه بپزید.

٤- یک قابلمه آب را روی حرارت جوش آورید. سرکه را اضافه کنیدو تخم مرغ را داخل آن شکسته و حدود ٤-٣دقیقه اجازه دهید به آرامی بپزدتا سفیده بگیردو زرده کمی شل باشد. تخم مرغ را ازداخل آب برداریدو آن را داخل یک بشقاب که با حوله کاغذی پوشانده شده قرار دهید، اضافه های سفیده را ازاطراف آن برداریدو تخم مرغ را روی قارچ قراردهیدو روی آن فلفل بپاشید.



پیتزا قارچ و گوشت

مواد لازم : سروا نفر

۳۰۰گرم گوشت چرخ کرده

۳قاشق سوپخوری پیاز ریزشده، سرخ کنید

۲-۱قاشق سوپخوری روغن مایع مخصوص سرخ کردن

۳۰۰گرم قارچ شسته وتمیز شده ، ورقه ورفه کنید

۲عدد فلفل دُلمه ای سبز، ریز شده

٤-۳قاشق سوپخوری سُس گوجه فرنگی

۵۰۰گرم پنیر پیتزا

نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم

هنگام خرید قارچ توجه داشته باشید که کلاهک آن سفت و بدون لک باشد. سطح قارچ باید عاری از رطوبت زیاد باشد ولی خشک هم نباشد. از خرید قارچ کپک زده هم خوداری نمائید.

روش تهیه:

۱- روغن را داخل ظرف روی حرارت قراردهیدو بعد از سرخ کردن پیاز، گوشت را اضافه کنیدو اجازه دهید تا خوب تفت داده شود. سـپس نمک و فلفل و ادویه را اضافه کنید. و تفت دهیدوازروی حرارت بردارید.

۲- خمیر پیتزا را به قطر ۳-۲ میلیمتر باز کنیدو آن را داخل سینی مخصوص پیتزا یا سینی فرکه ازقبل آن را چرب کرده اید قراردهید.

۳- سُس گوجه فرنگی را روی خمیر پیتزا پخش کنید. سپس مقداری پنیر روی سُس سطح خمیر بپاشید. وبه ترتیب گوشت، فلفل دُلمه ای ریز شده وقارچ ورقه ورقه شده را اضافه کنید، در خاتمه روی مواد را با پنیر رنده شده بپوشانید.

٤- فررا روی ۳۰۰ درجه سانتیگراد گرم کرده ، سینی را روی طبقه اول داخل فرقراردهیدو پیتزا را حدود۳۰ دقیقه بپزید تا کف آن طلایی وپنیر هم ذوب شود. فوراً گرم سرو کنید.

نکته:

داخل این پیتزا ازگوجه فرنگی ریزشده وزیتون وآویشن هم می توانید استفاده کنید، بستگی به ذائقه افرادخواهد داشت.

افرادی که به هردلیلی نمی توانند گوشت مصرف کنند می توانندفیله مرغ را جایگزین گوشت چرخ کرده نمایندو مانند پیتزا با گوشت آن را آماده کرده داخل موادبریزند.



خوراک قارچ و بِروکسل سرخ شده

مواد لازم : سرو ۱۲-۸نفر

۳۰۰گرم بروکسل، تمیز کرده وازطول نصف کنید

۱/٤پیمانه روغن زیتون یا روغن کَنولا،روغن مایع

نمک و فلفل

۳/٤پیمانه روغن مایع، برای سرخ کردن پیاز

۵عدد پیاز متوسط، به ضخامت ۱سانتیمتردورتادوربُرش دهیدو

بعد حلقه های پیاز راازهم جدا کنید

یک تکه کره به ضخامت ۱/۲(۵قاشق چایخوری)

۵۰۰گرم قارچ دُگمه ای،ورقه ورقه بُرش دهید

۱/٤پیمانه سرکه رقیق شده (دلخواه)



۱قاشق چایخوری پودر آویشن

۱/۲پیمانه آب

۱/۳پیمانه پنیر پارمسان رنده شده

روش تهیه:

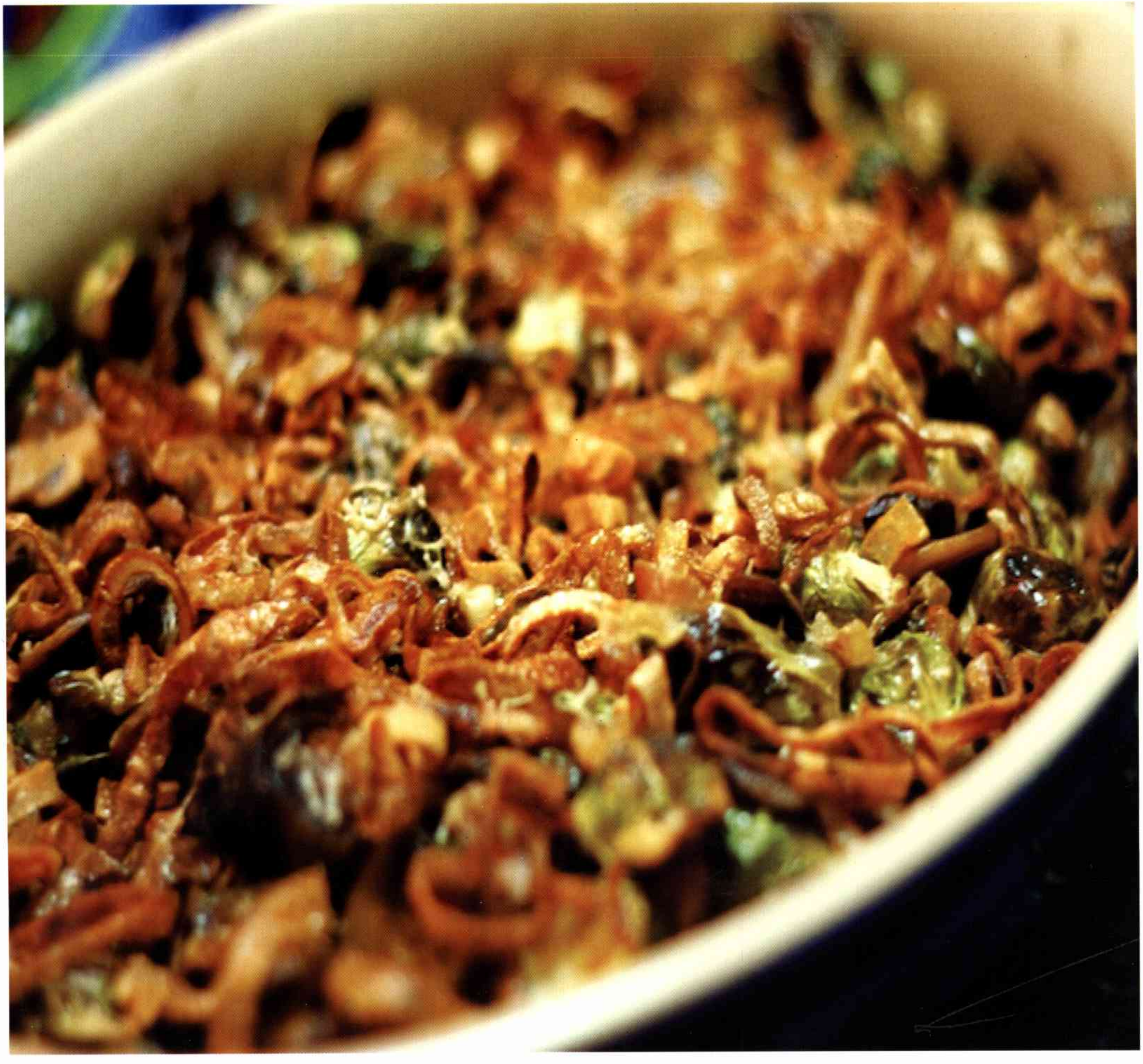
۱-ابتدافررا روی٤۲۵درجه فارنهایت گرم کنید، کلم بروکسل رابعداز شستن وتمیزکردن ازوسط نصف کنیدوداخل یک کاسه بزرگ با۱/٤ پیمانه روغن، نمک وفلفل خوب آغشته کنیدوبطوریکسان داخل یک سینی فربصورت یک لایه پخش کنیدوداخل فرازقبل گرم کرده حدود ۳۰-۲۵دقیقه حرارت دهید، گاهی هم بزنیدتا بروکسلها نرم وقهوه ای شوند. بعدازداخل فربیرون آوریدوبدون درپوش کناربگذارید، این بروکسل را می توانیدحدود ٦-۵ساعت دردمای محیط اگردوست داریدقراردهیدولی توجه داشته باشیدکه روی آن رانپوشانیدوبعد از خنک شدن ازداخل سینی فر بردارید.

۲- پیازرا سُرخ کنید. بعدازاینکه کلم بروکسل راآماده کردید، حدود ۳/٤پیمانه روغن راداخل یک ماهیتابهِ متوسط روی حرارت متوسط قراردهیدو پیاز را اضافه کرده و حدوده دقیقه تفت دهید تا قهوه ای مایل به طلایی شود. پیاز تفتِ داده را ازداخل ماهیتابه داخل یک صافی یا کاغذ آشپزخانه قراردهید تا روغن اضافه گرفته شود.

۳-روغن داخل ماهیتابه را برداریدو آن را دوباره روی حرارت متوسط قراردهید و حدود٤قاشق چایخوری کره را داخل ماهیتابه بریزید. بعدازاینکه کره ذوب شدقارچ ورقه ورقه شده رااضافه کنید وتفت دهید، گاهی هم بزنید، تانرم وقهوه ای مایل به طلایی شوند. سرکه را اضافه کرده نمک و فلفل وآویشن را اضافه کنید تاحباب بزندو سـرکه تبخیر و خوب با هم آغشته شوند.آب ویک قاشق چایخوری باقیمانده کره را اضافه کنیدوهم بزنید تا کره ذوب شود.

٤- اکنون خوراک را آماده کنید. ابتدا فر را روی ۳۵۰درجه فارنهایت گرم کنید.

ظرف سروراآماده کنیدوبا یک لایه کلم بروکسل پُخته وقارچ تفت داده شده بپوشانید، پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و سپس پیاز سرخ شده راروی آن بریزیدوحدود۲۰-۱۰دقیقه یا تازمانیکه پنیرذوب شود و غذا بطور کامل داغ شود حرارت دهید. (مدت زمان بستگی به این خواهد داشت که شما دوست دارید تا چه اندازه قارچ وکلم بِروکسل داغ شود). سپس فوراً سرو کنید.



کوکوی قارچ با اسفناج (غذایی مناسب افراد دیابتی)

مواد لازم: سرو ٤نفر

۳۰۰گرم اسفناج

۲ساقه تره فرنگی

۱۰۰گرم قارچ

۳حبه سیر

۱عدد پیاز کوچک، رنده کنید

۵۰گرم مغز گردو

۲قاشق سوپخوری زرشک

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

۲عدد تخم مرغ

۲-۳قاشق سوپخوری روغن زیتون

تکمیل پروتئین با تخم مرغ و قارچ

موجودنبودن هیچ ماده قندی در قارچ و تخم مرغ و غنی بودن آن از نظر پروتئین یکی دیگر از دلایل مفید بودن این غذا برای بیماران دیابتی می باشد. قارچ علاوه بر فیبر دارای انواع ویتامینهای گروه B مانند بیوتین، نیاسین، واسید فولیک وهمچنین ویتامین D می باشد

روش تهیه:

۱-اسفناج را بعد از پاک کردن و شستن ریز کنید. داخل یک قابلمه بریزیدوبا ۱/۲ پیمانه آب روی حرارت کم حدود ۱۵ دقیقه بپزید تا آب آن کشیده شود. ازروی حرارت برداریدو اجازه دهید تا خنک شود.

۲-قارچها را بعد از تمیزکردن ورقه ورقه کنید. تره فرنگی را هم بعد از شستن ریزکنید و با هم مخلوط کنید، پیاز رنده شده و سیرله شده را به مخلوط قارچ و تره فرنگی اضافه نمائید.

۳-اسفناج خنک شده را همراه با زردچوبه و نمک و فلفل داخل مخلوط بریزید، تخم مرغها را هم اضافه کنیدو مخلوط را خوب با هم بزنید.

٤- درخاتمه مغز گردو ریز شده و زرشک را به مخلوط اضافه کنید. روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه تفلون بریزیدو روغن را داخل ماهیتابه بچرخانید تا تمام سطح و دیواره آن چرب شود.

۵-مخلوط را داخل ماهیتابه بریزیدو آن را داخل فری که ازقبل روی ۱٤۰ درجه گرم کرده اید حدود ۳۰ دقیقه درطبقه وسط قراردهید در ۱۰ دقیقه آخر مدت زمان پُخت شعله بالای فر را روشن کرده و اجازه دهید تا روی کوکو برشته شود. این کوکو را با نان سبوس دار سرو کنید.

برای پُخت این کوکو می توانید مانند کوکوهای دیگر عمل کنید آن را داخل ماهیتابه روی حرارت متوسط قراردهید وبعد از سرخ شدن برگردانیدو طرف دیگر را سرخ کنید.



پنکیک قارچ و گوشت چرخ کرده

مواد مورد نیاز: برای ۶-۴نفر

۳۰۰گرم گوشت چرخ کرده

۳قاشق سوپخوری سُس گوجه فرنگی

۳قاشق سوپخوری روغن مایع

۱قاشق چایخوری جوش شیرین

۱پیمانه شیر

۳عدد تخم مرغ

۱عدد پیاز درشت، نگینی ریز کنید

۲۰۰گرم قارچ

۱عدد فلفل دُلمه ای، نگینی ریز کنید

۱۲۵گرم آرد

نمک و فلفل و آویشن به مقدار لازم

روش تهیه:

۱-مواد داخل پنکیک- روغن را داخل یک ماهیتابه روی حرارت قراردهید، پیازو فلفل نگینی ریز شده را اضافه کنیدو تفت دهید. سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کنیدو تفت دهید تا آب گوشت کشیده شود.

۲-قارچ را بعد از تمیز کردن و شستن ورقه ورقه ریز کنید. وهمراه با کمی آبلیمو، سُس گوجه فرنگی، نمک و فلفل وآویشن به مخلوط گوشت اضافه کنیدو تفت دهید وازروی حرارت برداریدواجازه دهید تا کمی خنک شود.

۳-خمیرپنکیک را آماده کنید-شیر، تخم مرغ ،آرد ویک قاشق چایخوری جوش شیرین وکمی نمک را داخل یک کاسه بریزیدوباهم مخلوط کنید واز صافی عبور دهید تا مایع صاف ویکدستی داشته باشید.

۴-کف یک ماهیتابه متوسط را با یک قاشق مرباخوری روغن چرب کنیدو روی حرارت کم قراردهید، سپس مقداری از مایع را داخل ماهیتابه بریزید، طوریکه تمام سطح بصورت یک لایه نازک پوشانده شود.

۵-اجازه دهید تا خمیر خودش را بگیرد وسطح آن طلایی شود، سپس خمیررا برگردانیدوسمت دیگررا حرارت دهید تا طلایی شود. ازداخل روغن برداریدو کنار بگذاریدتا خنک شود، دقت کنید که پاره نشود. به همین ترتیب ادامه دهید وتمام پنکیکها را آماده کنید.

۶- روی هریک ازپنکیکها مقداری ازمواد گوشت و قارچ را که قبلاً آماده کرده اید بریزیدو کمی پنیر پیتزا رنده شده روی مواد بپاشیدو آنها را بصورت رولت لوله کنیدو داخل ظرف پیرکس بچینید.

۷-درخاتمه روی تمام پنکیکها را پنیر رنده شده بپاشیدو داخل فراز قبل گرم کرده روی ۱۸۰درجه سانتیگراد حدود ۱۰دقیقه یا داخل مایکروویوکه سیستم گریل داردحدود ۸دقیقه حرارت دهید. زمانیکه پنیر کمی طلایی شد، برای سرو روی آن را با سُس گوجه فرنگی وکاهو فرفری تزئین کنید.



خوراک قارچ با مرغ

مواد لازم : سرو ٤نفر

۱قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱عدد پیاز، ریز کنید

۲۵۰گرم یا ٤عدد ران مرغ بدون استخوان

۱حبه سیر، ریز کنید

۱/۲ ازهریک فلفل دُلمه ای قرمز، سبزوزرد، دانه ها را بیرون آوریدو فلفلها را ریزکنید.

۵۰۰گرم قارچ

۱قاشق سوپخوری آرد ساده

۱قاشق سوپخوری رُزماری تازه وریز شده یا ۱/٤قاشق چایخوری رُزماری خشک

۳۰۰میلی لیتر آب مرغ

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده



روش تهیه:

۱- روغن را داخل یک ماهیتابه روی حرارت قراردهید. پیاز را اضافه کنیدو حدود ۵دقیقه تفت دهیدوهم بزنید تا نرم شود، مرغ و سیر را اضافه کنیدو۵دقیقه دیگر تفت دهید و هم بزنید تا مرغ قهوه ای شود.

۲- قارچها را بعد از تمیز کردن و شستن خوب خشک کنیدو کنار بگذارید. فلفهای ریز شده و قارچهای کامل را داخل مخلوط مرغ و پیاز بریزیدو حدود ۳دقیقه تفت دهیدوهم بزنید، سپس آرد را اضافه کنید.

۳- درخاتمه رُزماری و آب مرغ را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنیدو مخلوط را جوش آورید.

٤- خوراک را داخل ظرف مخصوص فربریزید، روی آن را بپوشانید و داخل فر ازقبل گرم کرده روی ۱۸۰درجه سانتیگراد/۳۵۰درجه فارنهایت حدود ٤۵دقیقه قراردهیدتا مرغ خوب نرم شود.

۵-این خوراک را با برنج یا پوره سیب زمینی سرو کنید.



کباب مرغ و قارچ با نان پیتا

مواد لازم : سرو ٤نفر

١/٢پیمانه روغن زیتون

٣قاشق سوپخوری آب لیمو تازه

٣قاشق سوپخوری سرکه بالزامیک

١قاشق سوپخوری رُزماری خشک

١/٢قاشق چایخوری نمک

١/٢قاشق چایخوری فلفل

٢٤عدد قارچ درشت

٩عدد ران مرغ بدون استخوان، ازوسط عرض نصف کنید

٩تکه گوشت راسته، نصف کنید

سیخ کباب فلزی

٦عدد نان پیتا، داخل فُویل بپیچید



قارچ خوراکی میکوریز

روش تهیه:

١- روغن زیتون،آب لیمو، سرکه بالزامیک، رُزماری، نمک و فلفل را داخل بلندربریزیدو بزنید. این محلول را نصف کنید. ونیمی ازآن را داخل یک کاسه دیگربریزید. قارچ را داخل ظرف اول بریزید؛ ومرغ را داخل ظرف دوم قراردهیدو با هم خوب مخلوط کنیدو ٣٠دقیقه کنار بگذارید.

٢-اکنون کباب پز را آماده کنید. (روی درجه متوسط- بالا)اطراف هرتکه مرغ یک تکه گوشت بپیچیدو خوب محکم کنید.

٣- بطوریک درمیان موادرا روی سیخهای فلزی بکشید. ٤عددقارچ و٣تکه مرغ روی هرسیخ. چاشنی که مرغ راداخل آن خوابانده ایددور بریزید، ولی چاشـــنی که قارچ را داخل آن خوابانده بودیدکنار بگذارید.

٤-ســیخها را روی کباب پز قراردهیدو درحین کباب کردن آنها را بچرخانیدو ازچاشنی کنار گذاشته به وسیله قلم مو روی آنها بزنیدوهریک را حدود ٢٥دقیقه کباب کنید تا مرغ خوب پُخته شود.

٥-نان پیتا را داخل فویل روی لبه باربکیو گریل کنید تا گرم شوند. سپس ازداخل فویل بیرون آویدو کباب را درمرکز هریک ازنانها قراردهیــد واطراف نـــان را دورتادور کباب تابزنیدو ســیخ را بکشید.











سرشناسه	:	ذاکری، اکرم، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دنیای هنر آشپزی با قارچ/ اکرم ذاکری.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات بین‌المللی حافظ، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ ص.: مصور(رنگی).
شابک	:	978-600-5432-74-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	آشپزی (قارچ‌های خوراکی)
ردهٔ بندی کنگره	:	TX۸۰۴/ذ۲د۹ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۴۱/۶۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۲۰۰۷۹۲

انتشارات بین المللی حافظ
HAFEZ INTERNATIONAL
PUBLICATION

انتشارات بین المللی حافظ

HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنرآشپزی با قارچ

مترجم: اکرم ذاکری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: تابستان ۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: زرین گستر

چاپ: فرین

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۳۲-۷۴-۹ ISBN 978-600-5432-74-9

فروشگاه مرکزی : خیابان دماوند(تهران نو)، ایستگاه منصور آباد، پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ - فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸

فروشگاه شماره ۱: تهران- تهران نو، خیابان بلال حبشی، چهار راه حافظ پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸، ۷۷۸۱۲۱۵۵، فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

صندوق پُستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴

انتشارات بین المللی حافظ



WWW.hafezintpub.com
E-mail:info@hafezintpub.com

ISBN:978-600-5432-74-9
9 786005 432749

فروشگاه مرکزی : تهران ، خیابان دماوند(تهران نو)،ایستگاه منصورآباد ، پلاک ۸۷۸
تلفن: ۷۷۸۱۲۱۵۵ - ۷۷۸۲۲۳۶۱
فروشگاه شماره ۱ : تهران ، تهران نو ، خیابان بلال حبشی ، چهارراه حافظ، پلاک ۹۶
تلفن : ۷۷۴۱۳۰۰۲ - ۷۷۴۳۱۲۵۸
فاکس : ۷۷۴۳۱۲۵۸ - ۷۷۲۵۴۶۰۳ صندوق پستی : ۳۸۴ - ۱۷۴۴۵